

ВЕСТА[®] 16+ *all*

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Январь

№ 1 (272) 2018

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»
394030 г. Воронеж,
ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,
ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:
10 декабря 2017 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.
Дата выхода 28 декабря 2017 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12
тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 4309.

Тираж 247900 экз.

Тираж 459335 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Кира
Нижегородская обл.

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Новогодние маски.
- Увлажнение плюс решение многих проблем.
- Как вернуть ресницам длину и толщину?
- Цветная база — не для цвета.

САЛОН КРАСОТЫ

- Жгут-ракушка.
- Забавные хвостики.
- Массаж для роста волос.
- Перхоть. Откуда она берется?
- Чтобы невидимки держались.
- Для здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Любите ли вы плавать?
- Массажный бальзам для рук.
- Послепраздничный напиток.
- Ванна-антистресс.
- Зимнее обжорство.
- Никакого жира!
- Зимние витамины.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении судорог,
гайморита, диатеза, ушибов, анемии, ангины,
язвы. Супчик для похудения.
- Зеленая аптека: зверобой.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц
отвечают врачи: гинеколог, педиатр,
дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Жилет из толстой пряжи, связанный на спицах,
детская накидка с капюшоном и теплый кардиган,
связанные крючком.
- Украшаем джемпер.
- Супервещь!
- Уютная «телогреечка».
- Теплые украшения.
- Сумки с мехом.
- Греем руки.
- Чудо-шарф.
- Трикотаж с фантазией.

ВАШ СТИЛЬ

- Украшение старое, место для него — новое.
- Акцент на рукава. ●Мех плюс цвет.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Праздник продолжается: 17 рецептов
праздничных блюд.

ХОЗЯЮШКЕ

- Идеальный салат.
- Для ковров и плитки.
- Мелкий ремонт.
- Как убрать жевательную резинку.
- Масло помешает. ●«Шапочка» для кроссовок.
- Для льда и всякой всячины. ●Выбираем перец.
- Экзотический фрукт. ●Выпечка из пакета.
- В суматохе. ●А на гарнир? ●Вместо полотенца.
- После праздников.

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- Не просто красавица, но и умница.

ИНТЕРЬЕР

- Создаем уют.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- Сад в горшке.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Юный художник. ●Подарок малышу.
- Закаливание.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Не станьте заложниками ваших детей.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 января по 15 февраля.
- Гречанка, римлянка или крестьянка?
- Тест. Сможете ли вы начать новую жизнь?

БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- И лапы ломит, и хвост отваливается.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на февраль.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Карл Брюклов: последний день любви.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Любовь навсегда!
- Примадонны Comedy club: Марина Федункив и
Ольга Картункова.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

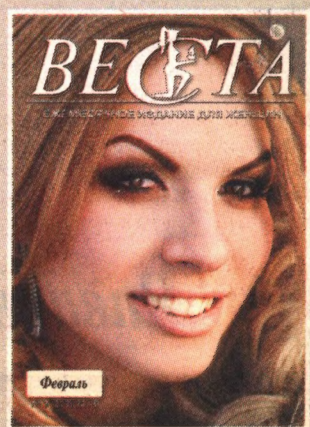
- Ирина Петрова. Зимняя вишня.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ●Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Масленица придет и... ●Провожая зиму.
- Женский вопрос — разный подход.
- «Валентинки» — «сердечные» озера.
- Муза-попрыгунья. ●Близнецы. ●Посох Аарона.
- Лунный посевной календарь.
- Подарок и себе, любимой, и любимому.
- Праздник на соседней улице.
- И многое другое.



2018 – ГОД ЖЕЛТОЙ ЗЕМЛЯНОЙ СОБАКИ

Собака — одиннадцатый знак китайского гороскопа, согласно которому она символизирует честность, верность, справедливость и порядочность. В годы Собаки такие добродетели, как патриотизм и лояльность, выше ценятся в обществе, но это время, когда победу одерживают люди с сильной волей. Год Собаки может стать годом противостояния и конфликтов, мятежей и хаоса.

КРЫСА

(...1960, 1972, 1984, 1996...)



Для людей, рожденных в этот год, все сложится благоприятно, особенно если они будут заинтересованы в профессиональном росте. Единственное, что им может помешать, это их романтическое настроение и интерес к приключениям. В этом году у многих из них появится возможность поправить свои силы и даже добиться успехов.

БЫК

(...1961, 1973, 1985, 1997...)



Для рожденных в год Быка наступает сложный период. Однако это не столько период потерь и неудач, сколько период эмоциональных потрясений, связанных с болезнями близких людей, напряжением в сердечных делах, конфликтов с собственными детьми. В конце года возможно улучшение финансового положения.

ТИГР

(...1962, 1974, 1986, 1998...)



Для вас год удачен для накопления денег, покупки недвижимости и продолжения начатых ранее деп. Не обойдется без трудностей и препятствий, но большинство людей, рожденных в этот год, сумеют преодолеть все ловушки, расставленные на их пути, и останутся довольны полученными результатами. Осенью необходимо быть более внимательными к своему здоровью.

КОТ (КРОЛИК)

(...1963, 1975, 1987, 1999...)



Желтая собака будет весьма благосклонна к рожденным в год Кота (Кролика). Успех особенно будет сопутствовать предприимчивым и активным людям. Те, кто займут выжидательную позицию, могут пропустить момент, когда можно поймать удачу за хвост. Решите, что для вас в этом году важнее, а выбрав цель, идите только к ней.

ДРАКОН

(...1952, 1964, 1976, 1988...)



В первой половине года стабильные партнерские отношения помогут осуществить совместные проекты. А

во второй его половине ветер удачи будет дуть не в ваши паруса. Будьте терпеливы, старайтесь избегать любых столкновений, и к концу года вас порадует финансовый успех. Насыщенная деловая жизнь не позволит уделять достаточно внимания семье и возлюбленным.

ЗМЕЯ

(...1953, 1965, 1977, 1989...)



У большинства людей, родившихся в год Змеи, возможна потеря былой уверенности и в делах, и в чувствах. Могут быть проблемы со здоровьем, конфликты в семье и с окружающими. Во второй половине года их подстерегают серьезные финансовые проблемы. Только хладнокровие, осмотрительность и мудрость помогут избежать неприятных ситуаций и к концу года осуществить многие намеченные планы.

ЛОШАДЬ

(...1954, 1966, 1978, 1990...)



Вам предстоит много работы, но вы будете вознаграждены — как в финансовом, так и в духовном плане. В первой половине года могут возникнуть некоторые осложнения из-за опрометчивых обещаний и перегрузок на работе. Во второй половине года вероятны любовные приключения, интересные поездки, романтические связи. В течение года иногда будут беспокоить суставы и проблемы с сосудами.

КОЗА

(...1955, 1967, 1979, 1991...)



Невезение этого года будет проявляться почти во всех сферах бизнеса, на работе и в семье. Здоровье тоже будет неважным. Людям этого знака следует остерегаться необузданных страстей и рискованных поступков, не поддаваться депрессии и чувству всеми покинутой особы. В конце года вы сумеете избавиться от всех неприятностей, получив в итоге даже больше того, что потеряли.

ОБЕЗЬЯНА

(...1956, 1968, 1980, 1992...)



Год принесет много волнений. Потеря денег почти неизбежна, а капиталовложения не принесут ожидаемой прибыли. Проявите ум и смекалку, набери-

тесь терпения, чтобы пережить трудности первой половины года. Благодаря помощи друзей, а также успеху прошлой деятельности вы сможете преодолеть создавшиеся проблемы, а после августа включиться в новые проекты.

ПЕТУХ

(...1957, 1969, 1981, 1993...)



Несмотря на то, что год ожидается благоприятным для бизнеса, капиталовложения и ваши финансовые успехи будут не слишком устойчивы. В середине года, во избежание крупных финансовых потерь, не испытывайте судьбу, не ввязывайтесь в рискованные и непроверенные проекты. Отношения с родными и близкими будут устойчивыми. В трудных ситуациях вас поддержат. В августе-сентябре лучше отдохнуть. Осень — неблагоприятный для здоровья период.

СОБАКА

(...1958, 1970, 1982, 1994...)



Это ваш год! Он может принести вам немалый успех. Любые усилия оправдают себя. Ищите надежных партнеров, объединяйте собственные капиталы с финансами опытных людей. Летом постарайтесь хорошо отдохнуть. Во второй половине года, несмотря на некоторые трудности, вы сможете упрочить свое положение.

КАБАН

(...1959, 1971, 1983, 1995...)



Для вас наступает мирный период. Ваше финансовое и материальное благосостояние не дает оснований для беспокойства. Особых проблем в этом году не предвидится, вы можете заниматься своими делами спокойно: все пойдет, как по маслу. Заводите новые знакомства, путешествуйте, набирайтесь сил. Год может принести пополнение в семье. У одиноких людей есть шансы встретить надежного человека и устроить свою семейную жизнь.

ЖГУТ-РАКУШКА С ХВОСТИКОМ

Эта прическа украсит вас не только в будний день, она вполне подходит и для особого случая.

- Разгладьте волосы утюжком.
 - Отделите переднюю часть волос, проведя пробор от уха до уха. Зачешите верхнюю часть волос на одну сторону и закрепите ее рядом невидимок по средней линии затылка.
 - Отделенную часть волос аккуратно скрутите вертикальным жгутом до ряда невидимок, жгут закрепите шпильками, все оставшиеся свободными волосы соедините и завяжите хвост прямо под жгутом.
 - Тонкой прядкой волос замаскируйте резинку.
- Сбрызните прическу лаком или пригладьте ладонями, смазанными воском для волос.



ЗАБАВНЫЕ ХВОСТИКИ

Если ваши волосы окрашены в технике омбре, из них можно легко и быстро соорудить оригинальную прическу — забавные хвостики.

- Отделите переднюю часть волос, проведя пробор от уха до уха.
- Отделенную часть завяжите в низкий хвостик.
- Оставшиеся волосы соберите в другой хвостик.
- Волосы из первого хвостика немного вытяните, чтобы они ровно легли и полностью закрыли затылок.



ВЕСТА № 1 Январь 2018

МАССАЖ ДЛЯ РОСТА ВОЛОС

Рекламируемое по телевизору таблетированное средство действительно увеличивает количество волос на голове, вот только пить его надо несколько месяцев и стоит оно недешево. Гораздо проще посвятить несколько минут в день простому массажу головы, который улучшает циркуляцию крови и насыщает кожу головы кислородом, отчего волосяные луковицы начинают активнее и быстрее растить волосы.

■ Поместите кисти рук на голову так, чтобы большие пальцы оказались за ушами, а мизинцы на макушке, остальными пальцами постарайтесь захватить всю макушечную часть головы, надавите кончиками пальцев на кожу головы и, не перемещая пальцы, круговыми движениями массируйте макушку 2-3 минуты.

■ Поместите указательные, средние и безымянные пальцы обеих рук на затылок и круговыми движениями двигайтесь вверх до линии роста волос на лбу. Сместите пальцы ближе к ушам и повторите путь, затем еще раз, захватывая область за ушами.

■ Простучите кончиками пальцев всю поверхность головы. Постукивания должны быть легкими и приятными.

ВНИМАНИЕ! Такой массаж лучше всего делать после того, как волосы вымыты и слегка подсушены, но если нет времени вымыть голову или сушить волосы, можно делать массаж при сухих или мокрых волосах.



ПЕРХОТЬ. ОТКУДА ОНА БЕРЕТСЯ?

Причин образования перхоти много, чаще всего она появляется на слишком жирной или слишком сухой коже головы. Вызвать ее появление могут стресс или эндокринные заболевания. Но если стресс и заболевания контролировать сложно, в силах каждой женщины следить за количеством используемых стайлинговых средств

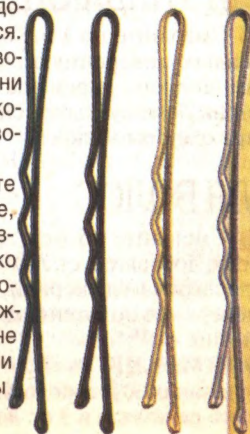
или ограничить количество сладкого в рационе. Еще проще завести личную расческу и никому из домашних не давать ею пользоваться.

Как видите, причин появления перхоти несколько — и серьезных, и не очень. Но как только она появляется, следует сразу принимать меры для ее устранения, не дожидаясь, что она пройдет сама.

ЧТОБЫ НЕВИДИМКИ ДЕРЖАЛИСЬ

Несмотря на то, что эти простенькие приспособления для удержания волос в ходу уже не один десяток лет, многие продолжают ими пользоваться. Они почти незаметны на волосах, у них только один недостаток: они постепенно съезжают с того места, на которое их прикрепили, особенно если волосы прямые и гладкие.

Чтобы этого не случилось, выложите невидимки на бумажное полотенце, сбрызните лаком для волос, затем возьмитесь за концы полотенца и хорошенько встряхните невидимки, чтобы они полностью покрылись лаком. После этого можно смело закреплять ими волосы, они не сползут, главное, чтобы невидимки были еще чуть влажными от лака, когда вы станете их прикреплять.



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

Взбейте яйцо с 1 ст. ложкой творога и 1 ст. ложкой горчичного масла, нанесите на сухие корни волос и распределите по волосам. Оберните голову полиэтиленовым пакетом, а поверх него полотенцем. Через 20 минут вымойте голову.

Маска укрепляет корни сухих волос, убирает излишнюю сухость, действуя как кондиционер, и увеличивает объем.

Измелите до состояния пюре 1 авокадо, добавьте в него 2 капли мятного масла, нанесите на корни волос, остаток распределите по волосам. Оберните голову полиэтиленовым пакетом, а поверх него полотенцем. Через 15 минут вымойте голову.

Маска снимает зуд кожи головы, укрепляет и разглаживает волосы любого типа, добавляет им блеска.

Смешайте по 1 ст. ложке оливкового масла, меда и порошка корицы, нанесите на кожу головы массирующими движениями. Оберните голову полиэтиленовым



пакетом, а поверх него полотенцем. Через 15 минут вымойте голову.

Маска предотвращает выпадение волос, добавляет им гладкости. Подходит только для русых и темных волос, светлые корица может окрасить.

Смешайте по 1 ст. ложке оливкового и кокосового масла, добавьте взбитое яйцо и нанесите на волосы по всей длине. Оберните голову полиэтиленовым пакетом, а поверх него полотенцем. Через 30 минут вымойте голову.

Маска увлажняет и питает волосы, снимает с них статическое электричество.



Подготовила Галина УШАКОВА

Лицом к лицу НОВОГОДНИЕ

Долгие новогодние праздники-каникулы обычно ассоциируются у всех с мандаринами, шампанским, орехами, сладкими подарками и шоколадками, и поэтому в каждом доме обязательно присутствуют все эти лакомства. Предлагаем все это не только есть и пить, но и использовать для ухода за собой. Воспользуйтесь для этого зимними каникулами.

ДЛЯ КОЖИ ЛЮБОГО ТИПА

● Растопите на водяной бане 0,5 плитки горького шоколада с содержанием какао 70-85%, снимите с огня, добавьте 1 ст. ложку меда, перемешайте, а когда смесь немного остынет, нанесите ее на кожу лица, шеи и область декольте. Через 15 минут смойте маску теплой водой.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

● Смешайте 1 ст. ложку косметической глины с 1 ст. ложкой растопленного шоколада, добавьте 1 ч. ложку лимонного сока, перемешайте и нанесите на кожу лица толстым слоем. Через 20 минут смойте маску теплой водой.

● Протрите через ситечко несколько ягод клюквы, добавьте к ним 1 ч. ложку растопленного шоколада, нанесите на кожу лица на 15 минут, а затем смойте теплой водой.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

● Добавьте к 1 ст. ложке растопленного молочного шоколада 1 ч. ложку оливкового масла, перемешайте и нанесите на кожу лица, а через 20 минут смойте теплой водой.

ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

● Добавьте к 1 ст. ложке растопленного шоколада столько же натертого на мелкой терке яблока, перемешайте и нанесите на кожу лица на 25 минут, затем смойте теплой водой.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

● Смешайте по 1 ч. ложке растопленного молочного шоколада, меда и сока алоэ, нанесите на кожу лица и шеи на 30 минут, затем смойте теплой водой.

Любимое лакомство поможет

- ▶ восстановить мембраны клеток
- ▶ подтянуть кожу, убирая мелкие морщины
- ▶ увлажнить сухую
- ▶ повысить тургор дряблой
- ▶ вернуть здоровый вид уставшей
- ▶ успокоить проблемную кожу
- ▶ выстроить барьер на пути свободных радикалов.

Маски из шампанского

▶ очищают и сужают поры

▶ освежают

▶ разглаживают морщинки

▶ восстанавливают упругость кожи любого типа.

Используйте в составе масок для кожи шампанское, в котором много углекислого газа, для чего отлейте из открытой бутылки немного напитка и плотно укупите. Шампанским «с пузырьками» ополаскивают волосы для блеска, а вот в маски для волос, наоборот, идет шампанское, в котором практически нет углекислоты.

ДЛЯ КОЖИ ЛЮБОГО ТИПА

● Смешайте по 1 ст. ложке натурального йогурта, натертого на мелкой терке яблока и шампанского, нанесите маску на кожу лица на 10 минут, затем смойте прохладной водой (с жирной кожи смывать маску лучше водой, слегка подкисленной лимонным соком).

● Разведите 1 ст. ложку глины кислой простоквашей (для жирной кожи) или сливками (жирность зависит от типа кожи) до густой смеси, затем добавьте 2 ст. ложки шампанского, перемешайте и сразу нанесите на кожу лица и шеи на 20 минут, затем смойте теплой водой.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

● Смешайте по 1 ч. ложке домашнего творога и сметаны, добавьте поваренную соль на кончике ножа и 1 ст. ложку шампанского, перемешайте и нанесите маску на кожу лица и шеи на 20 минут, затем снимите маску тампоном, смоченным в прохладном молоке.

ДЛЯ ВОЛОС

● Смешайте по 1 ст. ложке порошка какао и касторового масла, добавьте 2 ст. ложки шампанского, нанесите массу на волосы от самых корней, оберните голову пищевой пленкой, а поверх нее полотенцем. Через 30 минут вымойте голову, как обычно.

ВНИМАНИЕ! Этот состав предназначен для темноволосых, блондинкам и русоволосым подходит маска из растопленного белого шоколада и 3 ст. ложек шампанского.

Маски из разных орехов имеют очень схожее действие. Они

- ▶ питают
- ▶ витаминизируют
- ▶ сужают поры
- ▶ обеззараживают
- ▶ заживляют
- ▶ смягчают
- ▶ увлажняют кожу любого типа.

Используйте для косметических целей только сырые орехи, потому что при обжарке многие их важные компоненты разрушаются.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

● Измельчите грецкие орехи до состояния кашицы, смешайте по 1 ч. ложке этой кашицы, меда и растительного масла. Нанесите смесь на кожу лица на 15 минут, затем смойте теплой водой.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

● Смешайте по 1 ч. ложке кашицы из грецких орехов и мягкого сливочного масла, берите понемногу смеси и втирайте в кожу такими движениями, какими вы обрабатываете кожу скрабом. Нанесите маску на кожу лица и шеи, оставьте на 15 минут, затем смойте теплой водой.

ДЛЯ КОЖИ ЛЮБОГО ТИПА

● Смешайте по 1 ч. ложке кашицы из кедровых орешков, сметаны и пюре из винограда или киви. Для фруктовой составляющей можно взять размороженную малину или клубнику. Все разотрите до полной однородности, нанесите на кожу лица, оставьте на 15 минут, а затем смойте теплой водой.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

● Взбейте белок, добавьте к нему 1 ст. ложку кашицы из орехов и 1 ч. ложку крахмала, перемешайте. Нанесите маску на кожу лица толстым слоем на 20 минут, затем смойте прохладной водой.

МАСКА ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА

● Пропустите через мясорубку 1 стакан грецких орехов и мякоть 1 киви, добавьте 0,5 стакана свежего апельсинового или лимонного сока. Сильными массирующими движениями вотрите смесь в кожу проблемных зон тела, оберните пищевой пленкой, оставьте на 10 минут, затем смойте.

Делайте такую маску 2 раза в месяц.

МАСКИ

Поскольку мы предлагаем вам маски из продуктов, которые могут вызвать аллергию — шоколада, мандаринов, орехов, все они требуют предварительной пробы на коже. Нанесите немного массы на внутреннюю поверхность локтевого сустава и оставьте на 10 минут. Если покраснения и других кожных реакций не будет, маску можно использовать.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

● Высушите кожуру мандаринов, а затем измельчите ее в кофемолке в порошок. Добавьте к 1 ст. ложке порошка 1 ч. ложку сметаны и 1 ч. ложку желтка, все перемешайте, нанесите на кожу лица на 20 минут, затем смойте теплой водой.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

● Очистите несколько долек мандарина от пленок и измельчите. Смешайте 1 ст. ложку мандариновой мякоти с 1 ст. ложкой простокваши, 4 каплями лимонного сока и перемешайте. Маску тут же нанесите толстым слоем на кожу лица на 15 минут, а затем смойте прохладной водой. Если кожа с расширенными порами, замените простоквашу взбитым белком.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

● Только что снятую с плодов кожуру мандарина смажьте с внутренней стороны растительным маслом и уложите кожуру маслом вниз на кожу лица, прижмите плотнее к коже и полежите, расслабившись, 20 минут. Снимите кожуру, умойтесь теплой водой и нанесите на кожу питательный крем.

ДЛЯ КОЖИ ЛЮБОГО ТИПА

● Кожуру мандаринов измельчите и утрамбуйте в стеклянную банку до плечиков, залейте газированной минералкой на 2 см выше уровня кожуры, закройте крышкой и поставьте на сутки в темное прохладное место. Затем отцедите полученный тоник от кожуры и храните в холодильнике. Протирайте мандариновым тоником лицо каждое утро и давайте высохнуть на коже.

Он будет защищать ваше лицо от перепадов температуры, мороза и ветра. Поверх него можно наносить макияж.

Маски из мякоти и кожуры мандаринов

- ▶ обеззараживают
- ▶ тонизируют
- ▶ питают
- ▶ очищают от прыщиков, акне и угрей
- ▶ возвращают тургор
- ▶ сужают поры
- ▶ устраняют жирный блеск.

Подготовила
Галина КРУПЕНИНА

УВЛАЖНЕНИЕ ПЛЮС РЕШЕНИЕ МНОГИХ ПРОБЛЕМ

Все знают, что зимой увлажняющие средства для лица следует использовать с осторожностью и желательно — на ночь. Но вредная для кожи холодная ветреная погода усиливает имеющиеся проблемы и добавляет новые. Попробуйте решить их с помощью домашнего средства, состоящего всего из двух ингредиентов.

Смешайте до однородного состояния 1 ч. ложку кокосового масла и 0,5 ч. ложки пищевой соды, нанесите на кожу массажными движениями и оставьте на 5 минут. Затем смойте теплой водой. Никакого дополнительного ухода после этого средства не требуется. Что же оно делает с кожей?

Хорошо очищает ее, проникая глубоко в поры, избавляет от акне, черных точек и покраснений, останавливает воспаление, действует как мягкий, но действенный скраб, и все это в дополнение к замечательному увлажнению. Не всякий крем может дать такой эффект.

ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ ПЛАВАТЬ?

Как известно, плавание — универсальная физическая нагрузка, у него практически нет противопоказаний, поэтому сторонников этого вида физической нагрузки становится все больше. Ведь сейчас в любом крупном фитнес-клубе есть бассейн. Но одно дело, наплававшись, выйти на улицу в теплую погоду, и совсем другое — в мороз. Воздух в помещении с бассейном насыщен теплой влагой, он действует на кожу как компресс, раскрывая поры и добавляя коже рыхлости. К тому же, на нее негативно влияет растворенная в воде хлорка. Поэтому

● после купания обязательно примите душ в клубе, не откладывая его до дома, хлорку надо смывать сразу

● используйте для душа самый мягкий гель — мыло, даже самое лучшее, слишком сушит кожу

● приняв душ перед бассейном, не забудьте нанести на кожу защитный крем

● приняв душ после бассейна, нанесите на кожу лица крем гораздо жирнее того, которым вы обычно пользуетесь, и припудрите

● не торопитесь уходить из клуба, подождите, пока крем впитается, а кожа после душа полностью остынет.



МАССАЖНЫЙ БАЛЬЗАМ ДЛЯ РУК

Руки страдают от холода даже больше, чем лицо, поэтому увлажнить, а также добавить питания и придать гладкости коже рук поможет массаж с бальзамом, который легко приготовить самим из 1 ст. ложки глицерина, 1 ч. ложки лимонного сока и нескольких капель розовой воды. Смешайте компоненты и мягкими движениями массируйте руки и кутикулы в течение 15 минут.



ПОСЛЕПРАЗДНИЧНЫЙ НАПИТОК

Вы расстроены из-за того, что за длительные праздники набрали несколько лишних килограммов? Обильные застолья, гиподинамия, сбой в привычном режиме — все эти факторы приводят к быстрому прибавлению веса во время каникул. Но он как быстро пришел, так же быстро и уйдет, если, конечно, помочь своему организму. Предлагаем вашему вниманию три рецепта напитков, любой из которых поможет вам вернуть свой вес к допраздничным цифрам. Все эти напитки имеют похожий состав и одинаковый эффект, поэтому выбирайте тот, что больше понравится вам на вкус.

● Добавьте в 1 стакан кипятка по 1 ст. ложке меда и лимонного сока и 1 ч. ложку молотой корицы. Пейте в течение дня, когда захотите.

● Размешайте в 1 стакане кипятка 1 ст. ложку меда и добавьте 2 ст. ложки лимонного сока. Выпейте утром на голодный желудок. Пробуйте с осторожностью, если у вас проблемы с желудком или поджелудочной железой.

● Добавьте в 1 стакан кипятка по 1 ст. ложке молотой корицы и меда. Выпейте половину утром на голодный желудок и половину через 45 минут после обеда.

МЕД стимулирует пищеварение

ЛИМОН ускоряет метаболизм

КОРИЦА регулирует уровень сахара в крови и снижает аппетит.



ВАННА-АНТИСТРЕСС

Январь — это не только зимние каникулы, но и три недели работы, к которой непросто привыкнуть после длительного отдыха, поэтому успокаивающая ванна поможет вечером прийти в себя и расслабиться. Если стресс затяжной, такую ванну можно принимать каждую неделю.

Смешайте 2 стакана магнезии с 0,5 стакана пищевой соды и 10 каплями масла лаванды. Добавьте состав в ванну с водой температурой 36-38° и полежите в ней 15-20 минут. Ванна не только успокоит нервную систему и облегчит душевные переживания, но и снимет физическую мышечную боль, приведет pH кожи в норму, а попутно обеспечит коже всего тела легкий пилинговый эффект.





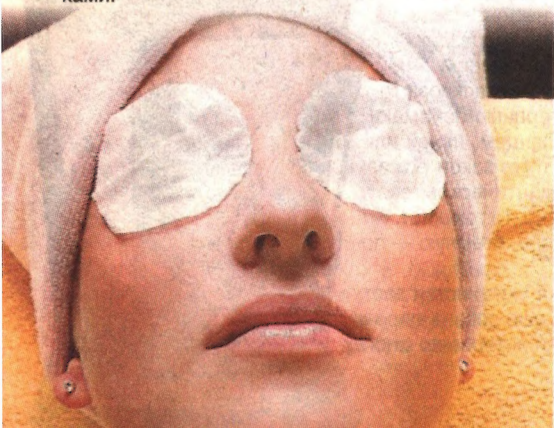
КАК ВЕРНУТЬ РЕСНИЦАМ ДЛИНУ И ТОЛЩИНУ?

Обычно женщины используют для этой цели тушь для ресниц. А она лишь создает видимость, да и то не всегда, поэтому лучше вернуть им естественные длину и толщину. Да, это отнимет время и силы, но оно того стоит.

- Откажитесь на месяц от подкручивания щипцами.
- Легкая стрижка станет шоком для волосяных фолликул, они будут работать активнее, а ресницы расти.
- Аккуратно массируйте веки у линии роста ресниц дважды в день по несколько секунд. Это вызовет прилив крови к фолликулам, и ресницы ускорят свой рост.
- Каждый вечер делайте примочки для глаз. Намочите в теплом настое зеленого чая (без сахара) ватные тампоны и положите их на глаза на 5 минут. Если чай быстро остывает, смачивайте тампоны в теплом настое. Примочки не только снабжают реснички витаминами и антиоксидантами, но и помогают убрать мешки и темные круги под глазами.
- Наносите на ночь на ресницы новой или просто чисто отмытой щеточкой от туши касторовое масло, вазелин или масло собственного приготовления.

Опустите в 50 мл оливкового или касторового масла кусочек кожуры лимона размером с пятирублевую монету. Настаивайте в темном месте 1 неделю, затем кожуру выньте, а масло наносите на ресницы на ночь.

Если вы считаете, что овчинка выделки не стоит, возможно, вам стоит попробовать модные сейчас накладные узелковые ресницы, которые клеят пучками.



ЗИМНЕЕ ОБЖОРСТВО

Суровый климат нашей страны с холодными зимами вынуждает нас примерно полгода употреблять гораздо больше калорий, чем требуется. К тому же, заполненные полки магазинов и кафе быстрого питания, расположенные на каждом шагу, так и соблазняют купить и съесть что-нибудь калорийное. В результате в холодное время года калорийность нашего рациона возрастает с 1500 до 3000 ккал, а то и переваливает этот барьер. Но диетологи предупреждают: если в течение недели съедать по 3500 ккал каждый день, то к концу недели вес увеличится на 450 г. Постарайтесь, взяв разгон в новогодние каникулы, побыстрее остановиться, иначе к весне избавиться от наеденных зимой килограммов будет очень трудно.



ЦВЕТНАЯ БАЗА — НЕ ДЛЯ ЦВЕТА



Подавляющее большинство женщин уверены, что основа (база) под макияж нужна, чтобы он был более стойким. И это верно для основ нейтрального цвета, но не для цветных. Их задача — не придать макияжу стойкости, а выровнять тон кожи.

- Для придания коже здорового вида используют базу персикового или абрикосового цвета.
- Смуглянки, желающие осветлить кожу, используют белые базы.

Но эти цвета еще можно представить на лице, а что делать с остальными? Нейтрализовать с их помощью недостатки кожи: зелеными замаскировать красноту, сиреневыми — желтизну, голубыми — оранжевый оттенок автозагара.

Конечно, такой послойный макияж каждый день нужен только тем, у кого серьезные проблемы с кожей, обычно базами пользуются для создания идеального цвета лица в торжественных случаях. Для ежедневного макияжа вместо основы бывает достаточно консилера.

НИКАКОГО ЖИРА!

В холодное время года герпесом никого не удивишь, и многие стараются скрыть его под густым слоем помады. Делать этого ни в коем случае нельзя. Мало того, что герпес все равно виден, так это еще и очень заразное заболевание, особенно в стадии пузырьков, и их ни в коем случае нельзя трогать и тем более травмировать, иначе сразу можно разнести по губам и даже лицу. А нанесение помады как раз и трогает, и травмирует. Кроме того, нельзя, чтобы на герпетические пузырьки попадал жир, а ведь и помада, и бальзам для губ делают на жировой основе. Поскольку пузырьковая стадия длится всего два-три дня, а при своевременно начатом лечении и того меньше, уж терпите, откажитесь от помады и бальзама. Если у вас нет аллергии на мед, используйте его на здоровой поверхности губ, не затрагивая герпес. Мед не содержит жира, отлично увлажняет и к тому же обладает бактерицидными свойствами, поэтому не даст заразе распространяться дальше.

Когда пузырьковая стадия пройдет и ранка начнет подсыхать, используйте для смазывания губ увлажняющий крем без жира. Он не даст коже трескаться, ускорит заживление, предотвратит образование шрама на месте высыпания и сохранит контур губ.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



10 С улыбкой — и серьезно КОНЦЕРТ ЗА ДВА ОБЕДА

Первый сольный концерт в своем родном городе Казани, куда Шаляпин приехал после скитаний с малороссийской труппой, устроил ему друг детства, ученик капошника Хайрулла. «Хороший голос... сильный голос... кричишь, как паровозная труба... давай, концерт устроим!»

Сняли пустующий танцкласс. Шаляпин пел «Двух гренадеров», «Ноченьку» и другие народные песни. Успех был ошеломляющий. Шаляпин был счастлив.

После долгих подсчетов Хайрулла выплатил ему гонорар: 84 копейки. На эти деньги в то время можно было дважды сытно отобедать в трактире, с водкой и огурчиком. Но тогда Шаляпин был доволен и этим...



ЖЕНЩИНЫ И МУЖЧИНЫ С МОЗГАМИ «ЧУЖОГО»

Уж сколько говорено и писано про разницу между «мужской» и «женской» логикой, то бишь мышлением. И уже давно ученые выяс-

нили, что тип мышления зависит от соотношения белого и серого вещества в центрах мозга, отвечающих за обработку и анализ информации.

Соответственно, у мужчин и женщин соотношение это разное. Но — это всегдашнее «но»! — кембриджские ученые-физиологи выяснили, что у каждого пятого мужчины — чужое, «женское» соотношение, а у каждой седьмой женщины — «мужское». И что самое (интересное, страшное, интригующее — на ваше усмотрение!), «чужой» внутри основательно влияет на характер вашего мышления! У мужчин «он» отбирает склонность к системному подходу и добавляет в руководство поступками многовато эмоциональности. Неизвестно, что «он» отбирает у женщин, зато известно, что добавляет: аналитические способности, умение мыслить логично и трезво. И, вот, вам, пожалуйста — ученые, руководители, бизнесвумены!..



ПОБЕДИТЕЛЬ — ГРЕЙПФРУТ

Полтора десятка мужчин — запомните: добровольцы! — с завязанными глазами нюхают по очереди нескольких женщин среднего возраста, благоухающих ароматами разных растений, и пытаются вслепую определить возраст «источника аромата» и степень его привлекательности. Такой эксперимент провели исследователи одного американского института. В результате победу за явным преимуществом одержала дама, кожа которой источала сладковато-терпкий запах грейпфрута — она показалась — или понюхалась? — мужчинами самой молоденькой и обаятельной! Возможно, этот факт стоит взять на заметку...



СЕКС ПО-ВЕНГЕРСКИ: ВТЕМНУЮ

Перефразируя известное выражение, можно утверждать: в Венгрии секса нет! Утверждение, конечно, очень смелое и, главное, бездоказательное. Тогда мы добавим оговорочку: «при свете». Вроде бы Европа сейчас насквозь толерантная, а, вот, поди ж ты, никакого терпимо-понимающего отношения к сексу, озаряемому солнцем, луной или электричеством, нет и в помине, более того, закон его запрещает. Если вы думаете, что при романтическом свете звезд, свечей или пылающего камина можно, то тоже нет. Интимная жизнь, даже в собственной квартире, втемную — пожалуйста, при свете — штраф!

Но тут вопрос: а как силы правопорядка ухитряются застукавать людей на «месте преступления», да еще добыть парочку свидетельских показаний? И еще: все-таки интересно, многих ли ловят...



ЕЛКА ОТ ПРИНЦА

Новогодние елки в жизнь европейцев пришли разными путями. Где-то они были издревле, еще с языческих времен, у нас в России их «внедрили» волевым решением — сначала Петр I, а позднее еще раз — Сталин. На Британские острова елка пришла от принца.

Принц Альберт — супруг английской королевы Виктории — был человеком разнообразных интересов. По его инициативе было сделано много полезного для страны и общества. В заслугу ему ставят и принесение в Великобританию новой традиции — ставить и украшать новогодние елки, позднее распространившейся по всему англоязычному миру.

По предложению принца, в 1841 году в Виндзорском замке была устроена первая рождественская елка для детей. В английских газетах через несколько дней появились фотографии собравшейся вокруг елки королевской семьи, а вскоре они были растиражированы в виде разнообразных открыток. Мода на рождественскую елку быстро распространилась по всей Англии и пошла дальше.

Сейчас в каждом английском доме к Рождеству украшают разноцветными блестящими игрушками и сладостями елку, на верхушке ее обычно укрепляют ангела или большую серебряную звезду и добрым словом поминают Его Высочество принца...



СТАРЫЙ СИМВОЛ РОЖДЕСТВА...

И добавим: Нового года — это, конечно же, открытки! Милые, симпатичные открытки, которые человечество вот уже 175 лет рассылает само себе, чтобы доставить минуту радости своим близким и далеким. Кстати, 1 мая — праздник не только солидарности трудящихся и к ним примкнувших, но и день рождения рождественской открытки. Именно в этот день в 1843 году в Великобритании издатель Генри Коул выпустил в свет открытку, которую по его просьбе «сочинил» художник Джон Хорсли: он изобразил три поколения семьи, провозглашающие тост за получателя открытки...

На первых, английских, открытках редко изображались религиозные сюжеты, чаще были цветы и сказочные персонажи — феи, гномы. Постепенно сюжеты открыток и их дизайн становились все интереснее и разнообразнее: религиозные — рождение Христа, Вифлемская звезда, белый голубь; новогодние — Санта-Клаус в различных вариантах в зависимости от страны, снеговик, свечи, елки и елочные игрушки, коляды, зимние пейзажи; чисто светские — например, ностальгические сценки прошлого или юмористические картинки, связанные с празднованием Нового года...

На Западе поздравляют обычно: «С Рождеством и Новым годом!» У нас же, поскольку первый Новый год мы празднуем до Рождества, он у нас и стоит на первом месте.



ГИМН ПО СЛУЧАЮ

Европейцы на святки любят распевать рождественские гимны. Особенно популярен сочиненный еще в XVI веке гимн с немного разухабисто-частушечным (в русском переводе) названием «Двенадцать святочных деньков», в названии которого отражен интересный исторический факт.

...Во времена средневековья религия прочно владела умами людей, и единственными праздниками в их жизни были религиозные. Не было ни 8-го Марта, ни Дня взятия Бастилии (к тому времени ее еще никто не взял!). А хотелось праздников больше. И подольше. Поэтому Рождество, например, раньше отмечавшееся всего один день, по-немногу «растянулось» на 12 — до Крещения. По этому случаю и был сочинен радостный рождественский гимн, который, например, французы распевали, проходя с колядами мимо не взятой еще никем Бастилии...



ЧЕМ ПАХНЕТ ДНК?

Оказывается, с помощью ДНК-теста можно установить не только отцовство или материнство, но и аромат, присущий только вам — неповторимый и идеально подходящий. В Америке это уже поставлено на поток: купил спецкомплект, мазнул спецшпатель за щекой, запечатал мазок в спецпробирку и — в лабораторию, а через некоторое время получаешь флакон с содержимым своей мечты. Единственно, надо помнить все-таки о «че-



ловеческом факторе»: ошибись лаборант, перепутай пробирки, и придется вам нанести на себя не присущий вам генетически запах коктейля из иланг-иланга и терракотового можжевельника, а ошибочно присланный запах коктейля из эстрагона и смолы для парусов из пробирки, предназначенной для мужины — моряка в одиннадцатом поколении!..



КАЛОРИЙНЫЕ МИЛЛИЛИТРЫ НОВОГО ГОДА

Новый год настает! В холодильнике за семью замками томятся сельдь под шубой и оливье, огурчики, грибочки и лимончик — лакомые закуски под... Как говорится, подо что кто любит. Обычно, покупая напитки к празднику, мы ориентируемся на свой вкус и содержимое кошелька. Однако вездесущие диетологи настойчиво напоминают нам, что «в алкоголе тоже есть калории» и что «они напрямую идут в жировые отложения». Поэтому привычно-извечные русские вопросы «Кто виноват?» и «Что делать?» на Новый год заменяются вопросами «Что пить?» и «Сколько?». Даем небольшую подсказку.

В сухом вине (в 100 мл) содержится примерно 75-100 ккал, в портвейне, хересе и других крепленых винах — не менее 100, в полусладком шампанском — 120, в вермуте и разных мартини — 160. В более «серьезных» напитках и калорий побольше: в водке, коньяке, виски — 200-220, в роме и текиле — 230. Выше всех «калорийную» планку держат ликеры — 330-350! Ну, а в домашних настойках-наливках и самогонах калорийность строго индивидуальна, от напитка к напитку разброс велик — соответственно, потенциальную жировую «отлагаемость» можно определить лишь на глаз. Да и то — пока глаз трезв...



ЗИМНИЕ ВИТАМИНЫ!

Весной, летом и осенью мы потребляем много овощей и фруктов с грядки и веток, а значит, получаем с едой достаточно витаминов. Крупы, мясо, рыбу, макароны чередуем. Зато зимой именно они составляют основную часть нашего рациона, поэтому сразу начинается нехватка витаминов. Но прожить зиму на овощах и фруктах невозможно, с такой едой не согреться, ведь нашу страну не зря считают чуть ли не самой холодной в мире — ее среднегодовая температура, если брать всю территорию, минус пять градусов. Поэтому зимой нам всем нужны дополнительные дозы витаминов, причем значительные. Но какие именно витамины нужны зимой, чтобы поддерживать здоровье и сохранять красоту?

«Зимними» принято считать витамины А, С, D, Е и группу В.

ВИТАМИН А

для здоровья

Повышает сопротивляемость организма инфекциям и простуде, обладает противовоспалительным действием, контролирует уровень гормонов, повышает защитную функцию печени.

для красоты

Борется с пересыханием, огрублением и шелушением кожи, убирает сухость слизистых оболочек глаз, а без этого витамина кожа теряет влагу и накапливает токсины, которые не может вывести.

признаки дефицита

Плохое зрение в сумерках, огромные зрачки, спазмы, мышечные судороги, бессонница.

ВИТАМИН С

для здоровья

Повышает иммунитет, способствует выработке в организме «гормона счастья», помогает усваиваться железу, при его недостатке нарушается проницаемость сосудистых стенок, организм перестает усваивать другие витамины.

для красоты

Разглаживает, осветляет кожу, добавляет ей сияния, помогает бороться с темными кругами под глазами и пигментными пятнами.

признаки дефицита

Снижение иммунитета, долгое заживление ран, кровоточивость десен, сонливость, быстрая утомляемость, резкое похудение.

ВИТАМИН D

для здоровья

Особенно нужен зимой, так как из-за недостатка ультрафиолета организм перестает его вырабатывать. Витамин D обеспечивает рост и крепость костей, служит для профилактики рахита и остеопороза, регулирует минеральный

обмен и обмен веществ, препятствует развитию артрита, атеросклероза, диабета, повышает иммунитет.

для красоты

Предотвращает иссушение и шелушение кожи.

признаки дефицита

Ухудшение иммунитета, потеря аппетита, снижение веса, ощущение жжения во рту и в горле, бессонница, ухудшение зрения, депрессия.

ВНИМАНИЕ! Витамин D особенно нужен детям: без него они отстают в физическом и умственном развитии, и вегетарианцам, так как в растительной пище его практически нет.

ВИТАМИН Е

для здоровья

Поддерживает иммунитет, улучшает снабжение клеток кислородом, помогает справиться с высокими умственными нагрузками, оберегает организм от нервных срывов и стрессов.

для красоты

Улучшает кровоток, белковый и жировой обмен, ускоряет регенерацию кожи, без него она становится дряблой, на коже образуются резкие и глубокие морщины.

признаки дефицита

Слабость во всем теле, покалывание в конечностях, онемение, ухудшение координации, повышенная утомляемость и раздражительность, ухудшение зрения.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

для здоровья

Отвечают за усвоение железа, нормализуют углеводный обмен, дают энергию, держат в порядке нервную систему, подавляют раздражительность и ослабляют влияние стресса.

для красоты

Поддерживают здоровье и увлажне-



ние кожи и слизистых, добавляют крепости волосам и зубам.

признаки дефицита

Вялость, сонливость, анемия, упадок сил, синяки под глазами, истончение ногтей и выпадение волос, трещинки в уголках губ. Появление ячменей, фурункулов, герпеса.

ЧЕМ ВОСПОЛНИТЬ

Витамины требуются нашему организму ежедневно, поэтому и восполнять их запас надо постоянно. Но зимой даже самое здоровое питание не поможет. Невозможно заполнить свой рацион настолько разнообразными продуктами. А организм требует. Тогда мы начинаем просто больше есть. Организм пытается из «пустой» пищи набрать хоть сколько-то полезных веществ. В итоге набирается лишний вес.

Тем не менее, считается, что 2/3 витаминов организм должен получать из еды и только 1/3 из витаминных комплексов — без них зимой никак не обойтись. Исходя из этого правила, аптечные витамины, в которых содержится суточная доза, следует пить раз в три дня.

ВИТАМИНЫ В ЕДЕ

Из тяжелой калорийной пищи зимой лучше выбирать не мясо, картофель и макароны, а крупы, рыбу и субпродукты. Но основное количество нужных веществ получить можно только из овощей, фруктов и зелени. Конечно, сейчас круглый год можно купить любую продукцию садов и полей, но так ли она полезна?

● По мнению специалистов, зимой витамины все-таки лучше получать из замороженных во время сезона летних ягод и овощей. Главное, правильно их размораживать — не в горячей воде или микроволновке, а естественным путем на полке холодильника, тогда вся польза сохранится.

● Не менее нужны нам сухофрукты. Конечно, витаминов в них чуть меньше, чем в замороженных плодах, но для

зимних потребностей достаточно. Надо только помнить, что сухофрукты очень калорийны.

● Следующими по полезности можно считать овощи и фрукты, выращенные в теплых странах, где они вызревают в естественных условиях. Правда, при контакте со светом и воздухом во время транспортировки они могут потерять часть своей пользы. Чтобы этого не произошло, производители обрабатывают плоды воском, придающим им характерный блеск. Не забудьте тщательно смыть его перед едой.

● Высокое содержание витаминов и минералов характерно и для поспевающих зимой кавказских и среднеазиатских лимонов, мандаринов, гранатов и хурмы. Не проходите мимо них на рынке и в магазине, для нас они полезнее, чем африканские или латиноамериканские фрукты.

● Не забывайте о традиционных российских витаминных зимних продуктах: квашеной капусте и моченых яблоках.

● К сожалению, ни варенье, ни консервированные фрукты и овощи не являются источником витаминов.

● Попробуйте привыкнуть к имбирному напитку — чаю из кусочков свежего имбиря (можно с лимоном и сахаром). Мало того, что в нем полно витаминов и микроэлементов, он еще согревает, тонизирует и защищает от простуды.

НЕТ НАТУРЫ? ПУСТЬ БУДЕТ ХИМИЯ

Чтобы получить все необходимые зимой витамины из продуктов, нужно съедать различных фруктов на 4000 килокалорий, жевать придется целый день, поэтому без аптечных витаминных комплексов не обойтись. Самые распространенные из них:

● «Аевит» — повышает защитные силы организма, нормализует нервную систему и выравнивает кожу.

● «Алфавит» — содержит витамины и минералы в той форме, в какой они не мешают усвоению друг друга. Но необходимость трехкратного ежедневного приема часто приводит к тому, что курс прерывается из-за забывчивости.

● «Мультитабс» — незаменим для тех, кто много трудится, он помогает справиться с перепадами настроения, стрессами, повышает иммунитет.

● «Компливит» — показан тем, у кого проблемы с пищеварением, для лучшего усвоения в него включен витамин В₁₂. Он хорошо сбалансирован и подходит всем.

● «Витрум» — отлично подходит для восстановления сил после тяжелой болезни, но не для профилактики.

НАРУЖНЫЙ ПРИЕМ

Зимой потребность в витаминах настолько высока, что для волос, кожи и ногтей их у организма не остается. А раз мы не можем обеспечить красоту витаминами изнутри, придется применять их снаружи. Используйте зимой средства по уходу, кремы и маски, в которых есть витамины А, Е, С и группы В, чтобы предотвратить старение, смягчить кожу, восстановить волосы, ногти, кожу, убрать зимнюю бледность и темные круги под глазами.

Следите за тем, чтобы витамины стояли в первых строках компонентов, составляющих косметические средства, тогда их количества хватит для эффективного действия.

ДРАЖЕ ИЛИ ТАБЛЕТКИ?

В каких только формах не продают витамины в аптеке: таблетки, драже, леденцы, капсулы, порошки, жидкость, мармелад! Какие выбрать? Специалисты советуют драже. В нем витамины наслоены в определенной последовательности и отделены друг от друга растворимыми оболочками небольшой толщины, поэтому они практически не соприкасаются друг с другом, а значит, снижается вероятность их взаимной нейтрализации. В желудочно-кишечном тракте драже постепенно растворяются слой за слоем, и витамины всасываются поочередно.

КОГДА ПРИНИМАТЬ?

Старайтесь не пропускать утренний прием витаминов. Они дают заряд бодрости, вечером он ни к чему, если только вы не работаете по вечерам. А вот для дневной активности витамины как раз пригодятся.

ПРАВИЛА ПРИЕМА

● Утром принимать витамины следует вместе с едой, причем полноценной — завтрак должен быть более плотным, чем кофе и тост.

● Запивайте препараты только водой. Молоко, газировка, сок, чай и кофе могут препятствовать их усвоению.

● Старайтесь не прерывать курс и не принимать одновременно несколько витаминных комплексов, чтобы не было передозировки и аллергии.

● Витамины в форме драже, таблеток и капсул глотайте целиком, не разжевывая.

ВИТАМИНОВ МНОГО... БЫВАЕТ

Многие считают, что витаминов много не бывает и начинают принимать их бесконтрольно в неограниченном количестве. Не надо злоупотреблять. Передозировка витаминов сродни лекарственной.

● Избыток витамина Е дает головную боль, слабость, нарушения в работе кишечника, серьезные сбои в иммунной системе.

● Передозировка витамина А приводит к бессоннице, шелушению и сухости кожи, головным болям.

● Доза витамина В₆ более 50 мг в день может вызвать нервное расстройство, тревожность и необоснованную подозрительность.

● Многие, почувствовав, что заболели, принимают большую дозу витамина С, и это облегчает течение простуды или гриппа. Но постоянный прием супердозы витамина С может привести к образованию камней в почках.

ПРОВЕРКА НА ВИТАМИНЫ

Доступность фруктов и овощей в течение всего года очень привлекает и соблазняет. Но как узнать, не напичканы ли они химией? Купите себе нитратометр, либо установите специальное приложение для смартфонов, которое покажет, не превышает ли содержание химических примесей в продуктах допустимых значений.

СКОЛЬКО ТРЕБУЕТСЯ В МГ

Для среднестатистического взрослого человека специалисты подсчитали норму ежедневного потребления витаминов:

витамин А — 1 мг, витамин В₁ — 2 мг, витамин В₂ — 3 мг, витамин В₃ — 15 мг, витамин В₉ — 1,5 мг, витамин В₁₂ — 3 мкг, витамин С — 100 мг, витамин D — 10 мкг, витамин Е — 3 мг.



Мне 50 лет и в последнее время в области наружных половых органов я ощущаю сильный зуд. Выделений нет, мази хорошие, анализы тоже. Месячные у меня отсутствуют. Врач поставил диагноз: крауроз. Расскажите, что это за болезнь. От чего происходит? Можно ли вылечиться?

Крауроз наружных половых органов встречается нечасто. Основным симптом заболевания — зуд. Он может усиливаться от многих причин, чаще при переохлаждении или перегревании. Обычно заболевание течет длительно. Постоянный зуд, который, как правило, усиливается ночью, может истощать нервную систему. При этом женщина становится раздражительной, быстро устает. Сущность болезни в нарушении питания тканей, которое может быть при эндокринных расстройствах. В результате заболевания развивается атрофия и сморщивание половых органов — уменьшается подкожно-жировая клетчатка, атрофируются сальные и потовые железы. Сначала поражаются половые губы, далее возможно распространение на промежность, перитонийную область, на паховые складки. Кожа на месте поражения лишается пигментации, уменьшается волосяной покров. Кожные и слизистые оболочки сглаживаются, нарушается их эластичность, они истончаются, становятся легко ранимыми. Из-за этого могут появляться осадины, трещины. Покровы приобретают белесовато-серый либо бледно-розовый цвет с желтоватым оттенком и красными пятнами. Ткани могут изъязвляться. Постепенно сужается вход во влагалище. Часто крауроз сочетается с лейкоплакией. При этой патологии на поверхности слизистой появляются сухие плотные бляшки беловатого цвета. Для подтверждения диагноза проводится соскоб с наружных половых органов. При необходимости частичку пораженной ткани берут на исследование. За развитием болезни требуется постоянное наблюдение. Лечение длительное, и добиться стойкого положительного эффекта непросто. Иногда приходится прибегать к оперативным методам лечения. Часто с успехом используется лазеротерапия.

ЮНЫЙ ХУДОЖНИК

Все мамы знают, что малышам нравится рисовать красками, но мало кто рискует дать их в шаловливые детские ручки — не хочется потом делать генеральную уборку. Но нет ничего невозможного.

Налейте полную ванну горячей воды, затем слейте и вытрите ее насухо. Разденьте свое чадо, посадите в ванну и дайте краски. Теперь неважно, насколько сам малыш будет разукрашен этими красками, его можно будет сразу там же и отмыть. От самой ванны и покрытия вокруг нее, если кроха туда дотянется, краски тоже можно отмыть с легкостью.

А чтобы не волноваться по поводу желания малыша попробовать краски на вкус, сделайте их своими руками.

Смешайте 1 ст. ложку крахмала, 4 порции (порция — одно нажатие помпы) детского шампуня, который ваше чадо уже неоднократно пробовало на вкус, и 1-2 ст. ложки воды. Разделите массу на 3-4 порции и добавьте в них пищевые красители до нужного оттенка.

ВНИМАНИЕ! Во время таких художеств вам придется постоянно следить за ребенком: нельзя допустить, чтобы он наелся даже таких красок.



ПОДАРОК МАЛЫШУ

Дочери моей подруги скоро будет 3 года. В прошлом году в день рождения я подарила ей забавную плюшевую собачку. Недавно увидела в магазине очень смешного коалу, необыкновенно милого. Но поскольку собачка уже почти год живет на полке, я ни разу не видела, чтобы девочка играла с ней, боюсь, что и коалу постигнет та же участь. Какой же подарок выбрать? Семья у подруги обеспеченная, поэтому спрашивать, что ребенку надо, смешно — они и так ей все купят.

Нет семьи с ребенком, где бы полки не помились от всевозможных мягких игрушек. Производители делают их все более милыми или забавными, чтобы привлечь внимание взрослых. А детям вся эта умильность без надобности. Купаться с мягкой игрушкой малыш не может, кормить ее кашей тоже, да и в рот не возьмет — противно. Вот и сидят такие игрушки по полкам. Что малышу действительно нужно, так это функциональные игрушки: пирамидки, конструкторы, игровые и образовательные коврики, домики с куклами, мебелью и посудой, то есть такие, в которые можно играть. Отличным подарком будет и интересная книжка. Только книжку выбирайте из плотного картона с яркими крупными картинками, а еще лучше, если иллюстрации сделаны из разных на ощупь материалов. А милыми пушистыми мягкими зверюшками пусть любят взрослые.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 36 лет. В течение 4 лет постоянно покрывала ногти на ногах шеллаком. Недавно кожа пальцев ног и между пальцами стала чесаться, затем покраснела и начала оползать. Думала, что подцепила в бассейне грибок. Лечила экзодерилом месяц, но стало еще хуже: начали появляться пузырьки на пальцах. А когда в очередной раз сняли покрытие с ногтей, оказалось, что все они стали толстыми и серыми. Скажите, пожалуйста, могла ли я заразиться грибком при педикюре. Как от этого избавиться?

Не всякое изменение ногтей и кожи стоп есть грибковая инфекция. Да, грибы, конечно, не исключены (кстати, заразиться грибами при педикюре весьма сложно). Но картинка, которую Вы описываете, более напоминает аллергическую реакцию на компоненты шеллака.

В последнее время это встречается нередко. Видимо, на фоне кризиса производители ногтевых покрытий стали использовать более дешевые и менее качественные ингредиенты, чтобы не повышать стоимость продукции. В результате на приеме у дерматологов появилось немало пациенток, которые довольно долго и без проблем носили стойкие покрытия, а тут вдруг получили дерматит.

Что делать? Сначала исключить грибковую инфекцию. Для этого берут соскоб с кожи подошв и межпальцевых складок, а также измененные кусочки ногтей. Если ответ положительный, то надо отправляться к дерматологу: при таком объеме поражения местного лечения мало. Если ответ отрицательный, тоже посетить дерматолога — для лечения аллергического дерматита.

При любом раскладе надо набраться терпения: ногти на больших пальцах ног меняются в течение года. Соответственно, улучшение их состояния будет происходить очень постепенно.





ОТВЕТЫ мамам

Мой младший сын на следующий год пойдет в школу. Врач-педиатр сказал, что нужно обязательно сделать УЗИ сердца. Живем мы в селе, значит, надо ехать в областной диагностический центр — в город. Зачем, ведь его ничего не беспокоит, да и старшему сыну (ему 14 лет) ничего не делали?

Поскольку сейчас, в соответствии с приказом Минздрава, диспансеризацию должны проходить все, ультразвуковое исследование для детей перед школой — обязательно. А конкретно контроль сердца необходим, так как существуют скрытые пороки развития, которые могут ухудшить состояние ребенка при нагрузке или инфекции. Одним из таких является открытый артериальный проток (ОАП) — врожденный порок сердца, при котором артериальный проток плода (Боталлов) не зарастает после рождения. Он может не зарастать без какой-либо причины или за счет других заболеваний, например, из-за недоношенности или синдрома Дауна.

Во внутриутробном состоянии у плода артериальный проток, соединяя легочную артерию и аорту, обеспечивает адекватное кровоснабжение при закрытых легких. Когда новорожденный делает свой первый вдох, его легкие расправляются и сопротивление сосудов легких уменьшается. После рождения ребенка его артериальный проток обычно сужается и полностью зара-

стает в течение 15-20 часов жизни (в редких случаях до 15 недель).

При таком пороке сердца его проявления могут отличаться в зависимости от размеров дефекта. При небольших размерах (например, когда артериальный проток открыт на 2 мм), нарушений жизнедеятельности не наблюдается и заболевание могут не заподозрить.

Если же размер отверстия достаточно большой, то ярко выраженные симптомы проявляются сразу после рождения. Свидетельствовать о пороке сердца могут такие признаки: бледность кожных покровов, посинение кожи и конечностей, беспричинное похудение, отечность, кашель, отставание в физическом и умственном развитии. При прогнозировании существует много серьезных опасных осложнений, которые могут возникнуть на фоне порока: бактериальный эндокардит, сердечная недостаточность и т. д.

При диагностике на ЭКГ можно увидеть перегрузку левого желудочка и правых отделов сердца. Рентген грудной клетки выявляет увеличение крупных сосудов легких и сердца. Однако эти проявления будут только при большом отверстии. При небольших размерах основной методикой стала эхокардиография (УЗИ) сердца. Уточняет детали спиральная компьютерная томография.

Как лечат открытый артериальный проток? Безоперационное лечение (медикаментозные препараты) используется только у детей первого года жизни при отсутствии сопутствующих пороков и дефектов развития сердца.

В остальных случаях пациентам показана хирургическая коррекция с перевязыванием незакрытого канала.

В настоящее время стало возможным эндоваскулярное закрытие отверстия. Результат такой манипуляции, как правило, бывает положительным, а прогноз для жизни пациентов — благоприятным.

**На вопрос отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

**На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Если произошел незащищенный контакт со случайным партнером, когда надо сдавать анализы на венерические заболевания?

Инкубационные периоды инфекций, передаваемых половым путем, различны. Чтобы доктор поставил точный диагноз или убедился в том, что пациент здоров, анализы на венерические заболевания после незащищенного полового контакта с малоизвестным партнером придется сдать несколько раз:

- на гонорею, трихомониаз — через 7-10 дней (микроскопическое исследование мазка или ПЦР);
- на хламидиоз, микоплазменную инфекцию — через 15-21 день (ПЦР);
- на ВИЧ, сифилис, вирусные гепатиты — через 1,5-2 месяца (анализ крови).

Около двух лет назад после незащищенного полового контакта у меня были обнаружены уреаплазма и гарднерелла (методом ПЦР). После первого курса лечения осталась уреаплазма. Пролечилась еще раз, но результат не изменился. Может ли эта инфекция перейти в хроническую? Как она может повлиять на детородную функцию?

Как уреаплазма, так и гарднерелла относятся к условно-патогенным микробам. Они имеют полное право проживать в организме и встречаются у здоровых женщин, а также девиц, не имевших половых контактов. Тем не менее, уреаплазма при определенных условиях способна причинить неприятности организму хозяйки. Поэтому при наличии жалоб и клинических признаков воспаления уреаплазму рассматривают как потенциального врага и проводят терапию. Следовательно, проблема заключается не столько в наличии уреаплазмы, сколько в ее количестве и добропорядочности.

В том случае, если Вас на данный момент ничего не беспокоит и врач не выявляет клинику воспаления, можно успокоиться и больше не проводить лечение.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Это одна из важнейших процедур ухода за малышом, если вы не хотите, чтобы он непрерывно чихал, кашлял и вообще часто простужался. Это прекрасная тренировка иммунитета. Но как можно закалять кроху? Ему же не устроишь контрастный душ!

Зато можно устроить ножные и ручные прохладные ванночки. Вам понадобится глубокий противень, большая форма для запекания или форма для холодца. Наберите в нее воды той температуры, какую вы используете для купания, и выпустите в этот водоем любую из любимых вашим чадом плавающих игрушек. Малыша положите на животик и покажите, как можно заставить игрушку плавать. В другой раз, держа малыша на руках, опустите в воду его ножки, пусть побултыхает ими в воде. С каждым следующим разом наливайте воду на 1 градус холоднее, пока не дойдете до воды температуры чуть теплее комнатной. На ней и остановитесь. Для малыша этого достаточно. В процессе игры чаще проверяйте ручки или ножки, а когда поймете, что они стали прохладными, процедуру прекращайте.

ВНИМАНИЕ! Закаливающие игры с водой подходят для приучения к воде тех малышей, которые боятся воды и плачут во время купания, но их можно проводить только в том случае, если у вас дома достаточно тепло.

Подготовила Галина УШАКОВА



Многолетнее травянистое растение из семейства зверобоевых.

Цветет зверобой с мая по август, плоды созревают с июля по сентябрь.

Вместе со зверобоем продырявленным одинаково используют для лечебных целей зверобой пятнистый (*Hypericum maculatum* Crantz).

Целебное значение имеет трава зверобоя. В ней содержатся флавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, красящие вещества, смолы, каротин (провитамин А), витамины С, РР и другие.

Заготавливают траву зверобоя во время цветения растений, сушат в пучках, подвешивая на чердаках, в

сараях, под навесами. Сырье для приготовления лекарственных средств представляет собой смесь листьев, цветков, цветоножек и тонких стеблей.

Препараты из травы зверобоя обладают вяжущим, противовоспалительным, бактерицидным, ранозаживляющим и желчегонным свойствами.

Активный антисептический препарат «Новоиманин» официальная медицина применяет для лечения ожогов, ран, язв, абсцессов, флегмон, фурункулов, маститов, трещин сосков, гайморитов, ринитов, а также воспалительных заболеваний глотки, гортани, носа, ушей.

На основе зверобоя создан препарат «Пеплавит», который, за счет присутствия витамина Р, уменьшает проницаемость капилляров. Сгущенный экстракт зверобоя иногда применяют для лечения витилиго, так как он повышает

Hypericum perforatum L.

чувствительность кожи к солнечным лучам.

Зверобой издавна применяется в российской народной медицине, его называют «лекарством от 99 болезней», заваривают, как чай, и пьют при разных недомоганиях и просто как приятный и полезный напиток. Трава зверобоя применяется как вяжущее, тонизирующее, кровоостанавливающее и противовоспалительное средство.

Чай из зверобоя останавливает воспалительные процессы в организме, стимулирует работу сердца, деятельность желез внутренней секреции, регулирует работу желудочно-кишечного тракта, нормализует ЦНС, оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие. 1-2 ст. ложки измельченной травы зверобоя с цветками и листьями заливают в эмалированной посуде 1 л воды, доводят до кипения, настаивают 15-20 минут, процеживают через ситечко и пьют с медом и сахаром, как чай.



ЗВЕРОБОЙ продырявленный



КТО БОЛЕЕТ

Артрит — заболевание, вызываемое воспалительными процессами в суставах.

И ЛАПЫ ЛОМИТ, И ХВОСТ ОТВАЛИВАЕТСЯ

В последние годы люди стали более ответственно подходить к вопросу содержания домашних животных. Стремление сделать жизнь своих любимцев по-настоящему долгой и комфортной не может не радовать. Однако не все болезни животных очевидны, поэтому не всегда удается вовремя заметить возникшие у питомца проблемы. Одно из таких не сразу замечаемых заболеваний, например, у собак — артрит. Первоначальные симптомы его не бросаются в глаза, поэтому многие заболевшие животные получают лечение лишь тогда, когда у них начинаются уже сильные боли.

Чаще всего ему подвержены собаки старше пяти лет, но есть породы, склонные к раннему артриту. Это собаки мелких пород, а также бульдоги, бассет-хаунды, таксы и чау-чау. То есть те, чей экстерьер предполагает нехарактерное развитие скелета. Для этих собак очень важна ранняя профилактика болезни, которая заключается в регулярных курсах приема хондропротекторов — специфических препаратов, поддерживающих здоровье суставов. Многие ветеринары советуют давать хондропротекторы щенкам собак крупных пород.

ОТ ПРОФИЛАКТИКИ К ЛЕЧЕНИЮ

Профилактика дает прекрасные результаты в борьбе с артритом. Но как определить, что вашей собаке этого недостаточно? Как узнать, не пора ли переходить к лечению? Самым главным симптомом развития артрита у собаки является значительное снижение активности при сохранении аппетита и нормальной температуре. Если вы стали замечать, что ваш любимец стал с меньшей охотой бегать за мячиком, а свободное

время предпочитает проводить лежа, значит, пришла пора обратиться к ветеринару. Стоит обратить внимание на частое отлеживание лап, когда собака, полежав в одной позе, встает и начинает хромать. Постепенно она «расходится», и хромота исчезает. Заметив такое поведение, проведите осмотр суставов. Мягкими массажными движениями ощупайте сустав. Если собака поскуливает и сопротивляется, к ветеринару пора не идти, а бежать. Это признак того, что артрит причиняет питомцу нешуточную боль.

ЛЕЧЕНИЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ ВРАЧ

Самое опасное в лечении артрита — это самолечение. Не стоит забывать, что для собак подходят многие человеческие лекарства, но далеко не все. Кроме того, рассчитать дозу самостоятельно практически невозможно. Исходя из этого, препараты, которые помогают дедушке, совершенно не подходят для его пса. Только ветеринар способен подобрать грамотное лечение для больной артритом собаки.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

При лечении стоматитов и гингивитов для полоскания полости рта используется настой травы или готовая аптечная настойка (30-40 капель на 0,5 стакана воды). А также десны смазывают зверобойным маслом, смешанным с соком травы. Для приготовления масла 20-25 г свежих измельченных цветков с примесью листьев заливают 200-250 г хлопкового или подсолнечного масла, настаивают в теплом месте 2-3 недели, постоянно помешивая, и процеживают через 2-3 слоя марли. Хранят в темной бутылке.

Для полоскания десен и полости рта готовят настойку травы зверобоя на 40%-ном спирте в соотношении 1 : 5. Добавляют, как и аптечную настойку, 30-40 капель на 0,5 стакана воды для полоскания или приема внутрь.

При лечении язв, а также геморроя и трещин прямой кишки применяют зверобойное масло, приготовленное вышеописанным способом. Можно приготовить мазь из упаренного наполовину сока зверобоя и сливочного масла в соотношении 1 : 4. Хранить в холодильнике.

При ушибах народная медицина рекомендует мазь: 1 часть сока зверобоя, загустевшего на воздухе, смешивают с 4 частями основы, за

которую можно взять сливочное масло, свиной жир или вазелин.

При заболеваниях почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей применяют отвар травы зверобоя: 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить и пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

При ночном недержании мочи у детей и взрослых рекомендуется на ночь выпивать 1 стакан чая со зверобоем: 40 г сушеной травы с цветками залить 1 л кипятка. Настаивать, укутав, 2-3 часа. Можно принимать и днем вместо чая.

При болезнях желудка и кишечника хорошее обезболивающее средство — масло зверобоя. Его принимают утром натощак по 1 ч. ложке.

При острых и хронических колитах лечебное действие оказывают настои: 1 ст. ложку сухой травы заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 10 минут. После остывания принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

При воспалении печени, желчного пузыря и склонности к поносам настой готовят, как чай, заваривая 1 ст. ложку травы в 1 стакане кипящей воды. Принимают в охлажденном виде по 1/4 стакана 3-4 раза в день за

30 минут до еды.

При спазмах желчных протоков, кишечника и кровеносных сосудов внутренних органов применяют отвар: 1 ст. ложку зверобоя залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

При головных болях, связанных с приливами крови или простудой, готовят отвар: 1 ст. ложку травы зверобоя заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 15 минут, процеживают и пьют по 1/4 стакана 3 раза в день.

При сильном насморке можно приготовить мазь: смешать в равных пропорциях зверобойное масло и вазелин. Вводить мазь с помощью ватного тампона в пазухи носа. Даже если эти средства хорошо помогают, их надо чередовать с другими, не содержащими зверобой.

При ревматических заболеваниях рекомендуется принимать настой: 10 г сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, укутать, настаивать в течение 1 часа, затем процедить и принимать по 1 ст. ложке 2-4 раза в день после еды.

При лечении ожогов используют масло зверобоя: 1 часть свежих цветков зверобоя настаивать в 2 частях подсолнечного, оливкового или льняного масла 21 день в темном ме-

сте. Потом процедить и отжать. На пораженные больные места делают масляные компрессы.

При ожогах помогает настой цветков зверобоя: 1,5 ст. ложки цветков залить 250 мл крутого кипятка, кипятить на слабом огне 5 минут, закрыть, укутать, настаивать 30 минут, процедить и использовать для примочек.

ВНИМАНИЕ! Травя зверобоя малотоксична, но при длительном применении может вызвать неприятные ощущения в области печени и чувство горечи во рту. Зверобой повышает артериальное давление, поэтому страдающим гипертонической болезнью его назначают только в сборе трав и в небольших дозах.

При гепатите, холецистите, циррозе печени зверобой должен использоваться с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний.

Принимая средства из зверобоя, необходимо воздерживаться от пребывания на солнце, так он повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам. Это особенно опасно для блондинок и людей с нежной кожей.

ЗИМНЕЕ УХУДШЕНИЕ

К сожалению, артрит невозможно вылечить полностью. В холодное время года он будет возвращаться и мучить животное. Для облегчения состояния держите под рукой обезболивающие препараты, прописанные ветеринаром, и соляную грелку. Тепло, приложенное к воспаленному суставу, усиливает кровообращение и уменьшает боль. Противопоказано тепло только при остром и гнойном артрите. Для облегчения состояния больной собаки необходимо пересмотреть ее режим. Во время ремиссии следует дольше и чаще гулять с животным, а во время прогулки проводить активные игры, ходить по лестнице вверх и вниз. В периоды же сезонных обострений, напротив, надо сократить прогулки до необходимого минимума, чтобы избежать нагрузки на пораженные конечности. Следует помнить, что в холодное время года артритная собака после прогулки может почувствовать резкое ухудшение состояния. Не стоит сразу бежать к доктору. Согрейте животное и бережно разомните пораженный сустав. Это снимет

приступ. Гладкошерстным собакам в зонах с холодным климатом не обойтись без утепленного комбинезона для прогулок.

Увы, наши любимцы стареют гораздо быстрее, чем мы, а когда болеют, требуют гораздо больше заботы и внимания, чем люди. Не имея возможности рассказать нам о своей боли, они часто прибегают к сигналам, которые внимательный хозяин сразу заметит. Чаще присматривайтесь к поведению своего любимца. Не списывайте его апатию на усталость или меланхолию. Помните, собакам несвойственно плохое настроение, и любое проявление вялости — явное свидетельство не грусти, а болезни. Очевидно, что с возрастом привычки животного меняются, но очень медленно.

Темперамент у собаки не может измениться в одночасье. Любые резкие перемены — это свидетельство проблем со здоровьем. Если собака ведет себя необычно дольше суток, сразу же обращайтесь к врачу. Лучше показаться ветеринару чрезмерно за-

ботливым хозяином, чем позволить собаке молча страдать от боли.

НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Признаки артрита невозможно не заметить, если внимательно следить за поведением собаки. **Итак, собака**

- страдает от вялости или скованности
- с трудом сидит
- вздрагивает, если прикоснуться к некоторым отделам позвоночника
- с трудом поднимается или вообще не может оторвать заднюю часть тела, особенно после отдыха
- ходит неловко или хромает
- очень

часто лижет пораженный участок

- оберегает больную ногу
- испытывает трудности при движении, подьеме по ступенькам, запрыгивании и выпрыгивании из машины
- потеряла аппетит
- стала раздражительной
- отказывается играть или не может играть так долго и интенсивно, как раньше.

Подготовила
Катерина
ЧАПЛИГИНА



САД В ГОРШКЕ

В последнее время среди цветоводов снова набирает популярность такой вид флористического дизайна, как мини-сад в горшке. Невозможно утверждать, что это новое направление, так как берет оно свое начало в пору викторианской Англии, однако на долгое время искусство мини-сада потеряло популярность, и цветоводы-любители предпочитали содержать свою коллекцию домашних растений в отдельных горшках, не собирая из них живые композиции. Это очень увлекательный и творческий процесс, который позволит сэкономить место на подоконниках и создать действительно уникальные элементы декора. Миниатюрные сады бывают настолько разнообразны по стилю и содержанию — от суккулентов до фэйригарден («сад фей») — что ими можно украсить практически любой интерьер. Создание и содержание маленького ландшафтного шедевра на первый взгляд кажется сложным и трудоемким, но в действительности это ничуть не сложнее, чем уход за отдельно стоящими горшками. Нужно только правильно подобрать растения.

Итак, с чего же начать создание домашнего мини-сада?

В первую очередь, необходимо определить-ся со стилем вашего сада. От этого будет зависеть выбор растений, декора и тары для посадки. Как только стиль определен, необходимо найти место для размещения садика. Как правило, он получается объемным и может не поместиться на узком подоконнике. От места размещения и освещения напрямую зависит выбор растений. Чем дальше от света, тем сложнее будет подобрать растительный материал. Кроме того, сад будет склонен к быстрому израстанию, а зимой может и вовсе терять свою привлекательность.

Не менее важен выбор аксессуаров для будущего сада. Здесь все зависит только от фантазии автора и заданного стиля. В настоящее время в садовых центрах и отделах декорации представлен широкий выбор крохотной садовой мебели, посуды и фигурок: от античных статуй до маленьких эльфов и фей.

Как только все подготовлено, можно приступать к созданию композиции. Следует помнить, что емкости для подобных садов, как правило, лишены дренажных отверстий, следова-

тельно, необходимо помнить о хорошем слое дренажа, иначе первый же обильный полив может уничтожить сад полностью.

Чтобы четче представлять конечный результат работы, необходимо произвести разметку элементов сада. Перед примеркой и разметкой емкость заполняют землей наполовину. Так можно создать более реалистичное представление о том, как будет выглядеть готовый сад. Растения в горшках размещают на предполагаемых местах высадки. Если оставить контейнер пустым, то после его заполнения сад может выглядеть совсем иначе. Во время примерки горшки переставляют до тех пор, пока композиция не станет гармоничной. Только после этого растения высаживают на постоянные места.

Следующий шаг — разметка дорожек и площадок, если таковые предусмотрены, и установка крупного декора, который не будет двигаться в готовой композиции. Это могут быть камни, фонтанчики, домики и коряги. Эти элементы останутся на месте, пока сад будет существовать.

После высадки всех растений на «постоянное место жительства» все дорожки и площадки засыпают декоративным песком или грунтом для аквариумов. Для предотвращения деформирования таких конструкций при поливе их обкладывают камнями или вкапывают по их границе полоски тонкого пластика — как бордюрную ленту в настоящем саду. Хорошо подойдет пластиковая бутылка, разрезанная на полоски. При желании вы



ФАРШИРОВАННАЯ СЕМГА

Разделайте на филе небольшую тушку семги. Сварите до готовности в подсоленной воде 2/3 стакана дикого или коричневого риса. 0,5 городской булочки порежьте мелкими кубиками и подсушите в духовке до золотистого цвета. Залейте 0,5 стакана вяленой клюквы крепленым сладким вином. Порежьте на кусочки и поджарьте до хруста 4 ломтика бекона, бекон выньте и обсушите, слейте часть жира, а на оставшемся спассеруйте 1 порезанную луковицу, 2 зубка измельченного чеснока, 1 порезанный черешок сельдерея, 2 ст. ложки порезанного кубиками корня сельдерея и 200 г порезанных грибов. Посолите, поперчите и тушите до готовности. Переложите в большую миску рис, хлебные кубики, овощи, клюкву с вином, добавьте зелень по вкусу и приправы для курицы. Влейте в смесь 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 0,5 стакана куриного бульона и 100 г измельченных грецких орехов, все перемешайте и оставьте на 5-7 минут.

На смазанной маслом противень уложите вдоль и поперек отрезки кулинарного шнура, поверх него посоленное и поперченное филе семги, выложите на него начинку, поверх уложите второе такое же филе, перевяжите рыбу шнуром, накройте фольгой и запекайте в разогретой духовке 45 минут.



ЗАПЕКАНКА «ТРИ СЫРА» С КУРИЦЕЙ

Отварите альденте пачку макарон «перья», смешайте с 2 отварными и порезанными кусочками куриными филе. Добавьте 2 измельченных зубка чеснока, немного сухой петрушки, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки измельченной моцареллы, 150 г рикотты или мягкого творога, 1 ч. ложку сухих итальянских трав, соль и перец — по вкусу. Все хорошенько перемешайте, выложите в смазанную маслом форму, посыпьте натертым на мелкой терке твердым сыром и запекайте в разогретой духовке до расплавления сыра, но не допускайте образования корочки.



ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Хорошо вымойте крупные картофелины и запекайте до готовности. Дайте немного остыть, срежьте верхушки, ложкой выньте мякоть, измельчите, добавьте сливки или молоко, посолите и поперчите. Смешайте картофельное пюре с поджаренным луком, чесноком, мясным фаршем и тертым сыром. Выложите начинку в картофельные «чашечки» и запекайте, пока сыр расплавится. Перед подачей положите на каждую картофелину 1 ч. ложку сметаны и посыпьте рубленым зеленым луком.



ЗАПЕЧЕННЫЕ КАННЕЛОНЕ БОЛОНЬЕЗЕ

Выложите в раскаленный сотейник 3 ломтика порезанного бекона, когда жир немного вытопится, добавьте к нему 2 порезанные тонкой соломкой моркови, 1 крупную тонко порезанную луковицу и жарьте, пока бекон не станет коричневым, добавьте 300 г фарша, посолите, поперчите, через 10 минут добавьте 2 ч. ложки томатной пасты, 2 очищенных от кожицы свежих помидора или консервированных томатов. Еще через 10 минут влейте разбавленный в небольшом количестве воды говяжий кубик и 2 ст. ложки белого сухого вина, убавьте огонь до минимума и тушите начинку в течение часа.

В форму для запекания налейте 0,5 стакана сливок, сырые каннелоне наполните начинкой и уложите в форму. Накройте форму фольгой и запекайте блюдо в разогретой духовке. По мере необходимости подливайте сливки или разведенную водой томатную пасту. Когда каннелоне будут готовы, можете положить сверху по ломтику моцареллы.

Таким же образом можно запечь блинчики, начиненные мясом.

МЯСНЫЕ РУЛЕТКИ ПО СТАРОМУ НЕМЕЦКОМУ РЕЦЕПТУ

Ломтики говядины отбейте максимально тонко, посолите, поперчите, смажьте горчицей. Ломтики бекона поджарьте до полуготовности, чтобы они сохранили эластичность. На жире от бекона спассеруйте очень тонко порезанный лук и тонкой соломкой маринованные огурцы. На каждый ломтик мяса выложите бекон, лук и огурец, плотно сверните рулетиком, перевяжите кулинарной нитью и обжарьте рулетики на сковороде в оставшемся от бекона жире со всех сторон. Затем добавьте 1 ч. ложку измельченного чеснока, через минуту добавьте 1 ст. ложку кетчупа или томатной пасты, влейте бульон или воду, чтобы она покрыла рулетики и тушите на слабом огне в течение 1 часа. К почти готовым рулетикам для загустения добавьте 1 ст. ложку крахмала, разведенную в 1 ст. ложке красного вина и, слегка помешивая, доведите до кипения. Подавайте рулетики с подливой.



24 К вашему столу

ЗАПЕКАНКА МЕКСИКАНСКАЯ

Поджарьте на растительном масле 400-500 г фарша вместе с 2 мелко порезанными луковицами, посолите, приправьте перцем и специями, добавьте 2 ст. ложки томатной пасты и немного воды. Тушите до готовности мяса и лука, снимите с огня, добавьте банку консервированной кукурузы без жидкости, перемешайте и выложите все в форму для запекания.

Далее по желанию: либо вы готовите тесто из яиц, муки, молока и тертого сыра, добиваясь консистенции очень густой сметаны, и выкладываете эту смесь ложкой поверх мяса, либо добавляете в картофельное пюре тертый сыр и оформляете верх запеканки этой смесью. Сбрызните сверху растопленным сливочным маслом и запекайте в разогретой духовке до золотистой корочки.



РЫБА, ФАРШИРОВАННАЯ ПО-ИНДОНЕЗИЙСКИ

У крупной непотрошенной скумбрии надрежьте кожу у хвоста и просовывая палец под кожу, отделите ее от мякоти. Снимите кожу чулком, не отделяя ее от головы. Из головы удалите жабры. С костей снимите рыбную мякоть и измельчите. Мякоть 1 кокоса натрите на терке и поджарьте на растительном масле до желто-коричневого цвета. Смешайте рыбу с кокосовой стружкой, добавьте 2 пучка порезанного зеленого лука, 3 мелко порезанные луковицы, 1 порезанный кусочками острый перец, 3 измельченных зубка чеснока, 1,5 взбитых яйца, соль, черный перец, корицу, молотый кориандр и любые другие специи по вкусу. Хорошенько перемешайте начинку и заполните ею снятую кожу. Положите фаршированную рыбу в холодильник, чтобы начинка немного затвердела. В большой сковороде раскалите много растительного масла, рыбку смажьте оставшимся взбитым яйцом и жарьте в кипящем масле до готовности. Если сковороды нужного размера нет, рыбу можно запечь в разогретой духовке. Но в этом случае ее важно не передержать, иначе она получится сухой.



ЗРАЗЫ С СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ

Приготовьте фарш для котлет из смеси куриного и индюшиного мяса. Сыр нарежьте брусочками длиной 2,5-3 см и обмотайте полосками бекона. Из фарша сделайте лепешки, на середину каждой выложите сыр и сформируйте котлеты. Запеките зразы в разогретой духовке до готовности.



ПИРОГ С МЯСОМ И ТЫКВОЙ

Пласт готового слоеного бездрожжевого теста раскатайте в прямоугольник и, мысленно разделив его на три части, две наружные надрежьте на полоски. На среднюю часть выложите уваренное пюре из тыквы, разровняйте тонким слоем. Поверх него выложите 300 г поджаренного с луком фарша. Небольшими порциями чайной ложкой положите поверх мяса немного густого лечо и щедро посыпьте натертым сыром. Закройте пирог, соединив внахлест боковые полоски, и выпекайте до готовности в разогретой духовке.



РУЛЕТ ИЗ ГРУДКИ ИНДЮШКИ

Взбейте 2 яйца, посолите, поперчите, добавьте по пучку мелко порезанной зелени: желательно укропа, петрушки, кинзы и мяты, а также горсть вяленой клюквы, хорошо перемешайте и вылейте омлетную массу на разогретую с маслом сковороду. Когда омлет запечется с одной стороны, выложите его на тарелку, а затем верните неподжаренной стороной на сковороду. Поджаренный с обеих сторон омлет выложите на тарелку и дайте остыть. Опустите в кипящую подсоленную воду брусочки ярко окрашенной моркови, полностью вызревшего кабачка и стручки спаржевой фасоли, бланшируйте их 5 минут, затем откиньте на дуршлаг и опустите овощи в кастрюлю с ледяной водой. Остуженные до комнатной температуры овощи выложите на полотенце, чтобы обсушить. Освободите грудку индюшки от костей, а затем аккуратно снимите и отложите кожу. Мясо хорошо отбейте, посолите и поперчите. Выложите поверх мяса омлет, на него очень тонко порезанные кружки колбасы и овощи. Сверните грудку плотным рулетом, сверху посолите и поперчите, заверните в кожу, обвяжите шпагатом, еще немного посолите, поперчите и смажьте маслом. Выложите рулет на смазанный маслом противень, вокруг разложите небольшие картофелины, накройте фольгой и запекайте рулет 30 минут, затем фольгу снимите и, время от времени переворачивая и поливая выделившимся соком, запекайте рулет до готовности.



ПИРОГ С ШОКОЛАДНОЙ НАЧИНКОЙ

Готовое слоеное бездрожжевое тесто раскатайте в прямоугольник, на одну половину, ближе к краю, выложите несколько столовых ложек нутеллы (зависит от размера пласта теста), а вторую половину разрежьте на полоски. Накройте начинку неразрезанным тестом, а затем аккуратно, чтобы не сдвинуть полоски, сверните рулетом. Соедините края пирога в кольцо, смажьте взбитым яйцом, посыпьте белым кунжутом и выпекайте в разогретой духовке до готовности.



НЕПЕЧЕННЫЙ ТОРТ

Разбавьте 2 упаковки порошкового пудинга молоком или сливками, как написано на упаковке, и хорошенько взбейте. Выложите в форму слой сладких крекеров или печенья по вашему выбору. При желании можете перед укладкой опускать печенье в холодный сладкий кофе. Поверх печенья выложите половину крема, приготовленного из пудинга, а затем еще слой печенья и слой крема. Печенье поверх крема кладите аккуратно, не прижимая сильно. Поверх третьего слоя печенья вылейте шоколадную глазурь. Для ее приготовления смешайте 1 стакан сахара с 1/3 стакана порошка какао, 1/4 стакана молока и доведите до кипения, чтобы растворить сахар. Когда смесь немного остынет, добавьте 0,5 пачки сливочного масла и ванильный экстракт. Все хорошенько перемешайте. Готовый торт поставьте в холодильник на сутки.

ШОКОЛАДНЫЕ БАТОНЧИКИ

Растопите на водяной бане или в микроволновке 2-3 плитки шоколада, вылейте его на застеленный пекарской бумагой противень и в произвольном порядке разложите поверх него мелкие конфеты, порезанные на кусочки шоколадные батончики, мелкий мармелад и вафли в шоколаде. Поставьте противень в холодное место. Когда шоколад застынет, произвольно порежьте его на куски. Самодельные батончики есть надо либо сразу, либо хранить в холодильнике в закрытом контейнере.



26 Хозяюшке для льда и всякой всячины

Пластиковые контейнеры для льда можно использовать не только по прямому назначению. Из них получаются отличные емкости для хранения мелочей, которые должны быть под рукой.

Если вы занимаетесь рукоделием, разложите в ячейки лотка нитки, сантиметровую ленту, иголки и другие мелкие предметы.

Поставьте лоток на стол вашего маленького ученика или на свой офисный стол. В нем удобно хранить ластики, скрепки для степлера, кнопки, корректор.

ЗИМНИЙ АРОМАТ



Хотите, чтобы в квартире пахло приятно и празднично? Налейте в кастрюлю стакан воды, положите цедру 1 апельсина, 0,5 ч. ложки молотой корицы и кипятите на слабом огне, пока запах не распространится по всему дому.

ШАПОЧКА ДЛЯ КРОССОВОК

Те, кто занимается спортом или ходит в фитнес-клуб, носят с собой кроссовки. Как бы хорошо ни мыли полы в этих залах, мало кто решится положить кроссовки в одну сумку с формой и бельем — пусть вы их даже и стираете после каждой тренировки. Купите две шапочки для душа и надевайте их на кроссовки перед тем, как положить в сумку. Можно, конечно, использовать и бахилы, но материал, из которого сшиты шапочки, гораздо прочнее, и они вам прослужат дольше.



МАСЛО ПОМЕШАЕТ

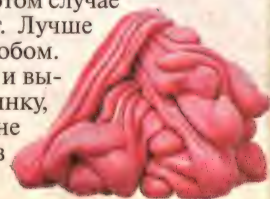


Многие хозяйки добавляют в воду, где варятся макароны, немного растительного масла. Тогда они не слипаются. Но если вы собираетесь подавать горячие, с огня, макароны с соусом, масло лучше не класть, иначе соус не будет прилипать к макаронинам и весь останется на тарелке.

КАК УБРАТЬ ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ

Сложно сказать, как мы умудряемся прилипнуть на одежду жвачку, но случается это часто. Хорошо, если она прилипла на плотную ткань; а если на трикотаж? В этом случае замораживание не помогает. Лучше воспользоваться другим способом.

Вскипятите столовый уксус и вылейте его на прилипшую резинку, а потом щеткой уберите ее не только с поверхности, но и из волокон трикотажа.



ВЫБИРАЕМ ПЕРЕЦ

Зимой цены на сладкий перец взлетают до небес, но все-таки многие хозяйки покупают хотя бы одну штуку, чтобы добавить в салат или какое-то заветное блюдо. Внимательно смотрите, какой именно перец вы выбираете.

Если он состоит из четырех сегментов, значит, это «дама-перчинка». В таком перце больше семечек, он слаще и его лучше использовать в салатах в сыром виде. Если у перца только три сегмента, значит, это «кавалер», а он подходит только для термической обработки и использования в горячих блюдах.



ДЛЯ КОВРОВ И ПЛИТКИ

Швы между напольными керамическими плитками — это место скопления пыли и грязи, которая особенно заметна, если плитка светлая. Чем только хозяйки ни стараются оттереть потемневшие швы! Но лучшим средством для этой цели многие считают спрей для мытья ковров. Распылите средство, оставьте на 5 минут, затем протрите швы старой щеткой и хорошо промойте водой. Есть много других способов отмыть швы, но этот самый быстрый.



МЕЛКИЙ РЕМОНТ

Вы заметили, что разболталась дужка очков? Посмотрите, плотно ли сидит в гнезде болтик, прикрепляющий дужку к очкам. Со временем он начинает выкручиваться из резьбы, может даже совсем выскочить, и тогда очки придется нести в ремонт. Если болтик сидит неплотно, нанесите на него капельку прозрачного лака для ногтей и дайте высохнуть.

ИДЕАЛЬНЫЙ САЛАТ

Так традиционно сложилось, что к Новому году наши хозяйки запасаются продуктами по максимуму, особенно теперь, когда в длинные каникулы гостей можно ждать каждый день. Далеко не все удается съесть за праздники, причем, остаются чаще всего дорогие продукты. Жалко, если они испортятся.

Вопрос: куда девать остатки, которых на полноценное блюдо не хватает? Сделать из них салат. Не всегда самые вкусные салаты получаются по проверенным рецептам, иногда импровизация дарит отменный вкус. Профессионалы советуют попробовать необычные сочетания.

АВОКАДО с беконом и грецкими орехами; с тунцом и сладким перцем; с креветками. А красный лук идет в любой салат с авокадо.

КОЗИЙ СЫР отлично едят и так, но если остался маленький кусочек, добавьте к нему вареную свеклу, яблоко и яйца или миндаль; брокколи и сладкий перец.

СЫР ФЕТА, купленный для греческого салата, остался, а овощи закончились? Добавьте к нему оливки, креветки и виноград.

К **ИНДЕЙКЕ** подойдут грецкие орехи, грибы и сушеная клюква, а к **КУРИЦЕ** — сыр, грибы и красный лук.

СУЛУТУНИ отлично сочетается с помидорчиками черри, оливками и салями.

Хотите, следуйте советам знающих людей, а хотите — экспериментируйте и создавайте шедевры собственного сочинения.



ВЫПЕЧКА ИЗ ПАКЕТА

Если вы решили побаловать своих родных домашней выпечкой, используя готовую смесь, купленную в магазине, измените немного рецепт, и вы получите десерт с абсолютно домашним вкусом.

● Даже если на упаковке не написано, что надо добавлять яйца, все равно вбейте хотя бы одно — для усиления вкуса и лучшего подъема теста.

● Замените растительное масло на растопленное сливочное, а воду на молоко.

● Щедро добавьте орехи или изюм.

А НА ГАРНИР?



«М»ы привыкли к тому, что гарнир — это картошка, макароны, гречка или рис. А что делать, если сидишь на диете? Остаются только овощи. Но их можно время от времени заменять фруктами.

Однажды, занимаясь закупками в супермаркете, я увлеклась и только дома обнаружила, что забыла купить овощи, а дома были яблоки и груши. Пришлось пассеровать яблоки (заедать кусок индюшиной грудки сырым яблоком я не рискнула). Но каким вкусным оказалось поджаренное яблоко! Очищенные ломтики немного карамелизовались и выглядели красиво, а кисло-сладкий вкус отлично дополнил мясо индейки. На следующий день я повторила опыт с грушами. Результат тоже оказался отличным. Теперь я и сама часто готовлю гарнир из яблок и груш, и подруг «заразила». Попробуйте и вы, только не забудьте почистить фрукты». **Алина, Новгород.**

ВМЕСТО ПОЛОТЕНЦА

Многие хозяйки давно перестали пользоваться на кухне тканевыми полотенцами, перейдя на бумажные. Но стоит рулон полотенец гораздо дороже 2 рулонов туалетной бумаги, хотя по по объему они одинаковые. Поскольку нет разницы, чем именно вытирать руки или стол, почему бы не использовать вместо полотенец туалетную бумагу! У широкой двухлитровой пластиковой бутылки отрежьте низ, отступив 10 см, вставьте внутрь рулон бумаги, предварительно вынув изнутри картонную втулку, и проташите бумагу сквозь отверстие горлышка.

Накройте верхней частью бутылки нижнюю, при желании верх бутылки можно укоротить, чтобы вытаскивать бумагу было удобнее.



ЭКЗОТИЧЕСКИЙ ФРУКТ

Уже не одну тысячу лет человечество знакомо с таким замечательным плодом как манго. В последнее время и в наших супермаркетах его можно купить практически круглый год. Вот только обычно манго продают немного незрелым. Спелые плоды манго очень нежные, вот и приходится срывать их незрелыми и отправлять к нам самолетом. Но это не проблема, манго отлично доспеет на вашей кухне, только не кладите его в холодильник.

Итак, проблема с созреванием решается легко, но стоит плод довольно дорого, и надо ли тратить на него деньги?

ПОЧЕМУ МАНГО НАДО ЕСТЬ?

В плодах манго много витаминов группы В, калия, железа, пищевых волокон, провитамина А (особенно в более окрашенных оранжевым плодах). Поэтому

- манго очень полезен при стрессе
- способствует пищеварению, регулирует работу кишечника, защищает слизистую желудка, помогает вывести шлаки
- положительно влияет на работу сердца
- повышает гемоглобин
- укрепляет стенки сосудов.

Получается, что манго — продукт не просто вкусный и диетический, но и целебный.

КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ?

Считается, что манго следует есть отдельно от всего и лучше не добавлять

в салаты и десерты, а сок желативно не смешивать с другими, иначе большая часть пользы от этого экзотического плода теряется.

Есть манго следует без кожуры, она несъедобна, и лучше в сыром виде, сбрызнув лимонным соком. А можно использовать для приготовления соуса карри и острой приправы чатни.

ВНИМАНИЕ! После употребления в пищу свежего или консервированного манго в течение часа лучше воздержаться от алкоголя и молока.



ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ

Если ваш холодильник с дверцами из нержавеющей стали, вытяжка, кастрюли, плита и духовка после долгих праздников требуют капитальной чистки, используйте пену для бритья. Холодильник и вытяжку следует чистить пеной и сухой губкой для посуды, а вот плиту, духовку и кастрюли можно довести до блеска с помощью пены и металлической губки.

Состав пены для бритья не агрессивен, не содержит жестких абразивных частиц, зато в нем много очищающих компонентов. И пятно с ковра пена тоже уберет, но об этом мы уже писали.



В СУМАТОХЕ

Бывает, что и не пятница, и не тринадцатое, а все идет наперекосяк, что ни шаг, то пятно. Хорошо, если вы испачкаете одежду еще дома, можно хотя бы переодеться. А если вы пятно в суматохе не заметили или посадили его уже на работе? Не ходить же грязнулей! Чем можно быстро стереть пятна, которые чаще всего появляются на женской одежде?

● Тональный крем, тени или тушь отлично уберет пена для бритья. Брызните на пятно, а через минуту протрите его ватным тампоном.

● Оставшееся на темной одежде белое пятно от дезодоранта хорошо оттирается плотной хлопчатобумажной тканью, например, полотенцем.

● Помаду можно стереть с одежды влажной салфеткой.

● Пятно от пролитого кофе засыпьте пищевой содой, а когда она высохнет, впитав кофе, почистите это место жесткой щеткой.

Подготовила
Валентина ЖИЛИНА



НАЕДИНЕ

Я уже 10 лет замужем, у нас двое детей и в семье в общем все хорошо. Но еще до знакомства с мужем у меня были любовники, и время от времени я иногда встречалась с ними, хотя была уже замужем. Это было периодически и нечасто, и муж ни о чем не догадывался. Но с недавних пор, мне кажется, он начал что-то подозревать, потому что все чаще стал расспрашивать меня о моем прошлом и заводить разговоры о причинах женских измен, а также о необходимости абсолютного доверия супругов и их предельной честности по отношению друг к другу. Может быть, как говорится, «на воре шапка горит», и он ничего такого и не думает, но мне все время кажется, что он даже смотрит на меня с подозрением.

Что мне делать, чтобы не навредить отношениям в семье? Может быть, признаться? Тогда я буду, хотя бы, честной с ним.

Н и для кого не секрет, что мужчины, изменяя своим женам, частенько говорят: «Я все равно люблю только тебя одну!». Но когда речь заходит о женской измене, тот факт, что мужа женщина искренне любит и, изредка изменяя ему, не собирается причинять никому никакого вреда, для него — не аргумент.

Поэтому сначала взвесьте все плюсы и минусы, которые можете получить после признания, а потом решайте, стоит ли вообще открывать рот, чтобы признаваться.

Понятно, что подозрения мужа заставляют Вас нервничать и искать выход. Отсюда и сомнения — признаваться или нет.

Еще один важный момент для Вашей ситуации: тщательно проанализируйте, нет ли у Вашего мужа какого-либо постороннего источника информации, который мог бы «просветить» его по поводу Вашего прошлого (и настоящего). Если нет и быть не может (а мир, как известно, гораздо теснее, чем мы подозреваем), ни в коем случае не признавайтесь. Пусть лучше Ваш муж останется при своих подозрениях, но без полной уверенности. Это поможет сохранить семью.

Если же Вы «вычислите» источник информации, все равно не признавайтесь! Свечку никто не держал, доказать не сможет!

Хотя, честно сказать, даже самый умный и добрый мужчина способен выслушать, понять и простить кого угодно, только не жену.

Когда я пытаюсь поделиться с мужем какими-то своими проблемами, он тут же отвечает мне: «Ты не знаешь, что у меня!», — и начинает рассказывать о своих проблемах на работе. У меня часто бывает такое впечатление, что он меня вообще не слышит и слышать не хочет, а думает только о себе. Мои проблемы, как и мои чувства, ему

совершенно безразличны. Как мне вести себя с ним, чтобы он меня услышал?

М ожет быть, Ваш муж не хочет показывать, что разобратся в Ваших проблемах ему не под силу, а может быть, у него действительно гораздо больше своих проблем и они намного серьезнее Ваших.

Во всяком случае, если, как Вы пишете, неоднократно обращаясь к нему, Вы ни разу не получили от него ни совета, ни поддержки, ни помощи, можно попробовать несколько раз выполнить такие психологические упражнения. Устройтесь поудобнее в кресле или на диване, закройте глаза и представьте себе, что Ваш муж сидит или стоит прямо перед Вами. Очень важно, чтобы в Вашем представлении он выглядел наилучшим образом: представьте его в той одежде, в какой он Вам нравится больше всего, в том настроении и с тем выражением лица, с каким Вы бы хотели видеть его во время разговора. Теперь, не открывая глаз, мысленно скажите ему, что Вам в нем особенно нравится, за что Вы его любите и цените, а потом выскажите те обиды, которые успели накопиться, но от него скрывали. И лишь в конце вашего молчаливого общения четко сформулируйте, чего бы Вы хотели от него сейчас и в будущем.

Сложно все это выполнить сразу? Составьте тезисы или запишите всю свою хвалебно-обличительную речь на бумаге, а потом прочитайте ее вслух; запишите на диктофон и прослушайте несколько раз — столько, сколько Вам потребуется, что хорошенько вникнуть в содержание будущего разговора с мужем и запомнить его.

Через какое-то время, когда Вы точно убедитесь в том, что без подобного разговора Вам не удастся найти общий язык с мужем, проделайте весь этот «комплекс упражнений» вместе с ним.

Мы с мужем развелись и разъехались из-за того, что у него появилась другая женщина.

Нам с дочкой пришлось переехать жить к моей маме. Недавно у нас на работе появился новый сотрудник — приятный мужчина, который начал ухаживать за мной. Мы с мамой, конечно, на эту тему не откровенничали, но мне казалось, что она должна быть рада, если бы мне удалось устроить свою личную жизнь. На деле же получается все совсем наоборот. Когда я прошу маму посидеть вечером с дочкой, а сама собираюсь на свидание, мама сначала соглашается, но к назначенному времени у

нее все время что-то случается: то голова разболится, то, оказывается, ее буквально час назад пригласила к себе давняя приятельница, то у нее еще какие-то неотложные дела...

Наконец я попыталась поговорить с ней откровенно, и выяснилось, что она мечтает о том, чтобы у нас в семье все было как раньше: чтобы у меня был мой муж —



единственный и на всю жизнь, а у ребенка его родной отец, а не чужой дядя! Но это же невозможно! Муж меня сам бросил, и теперь я не в силах ни себе его вернуть, ни ребенку отца. Ведь вся та жизнь осталась в прошлом.

Что же мне теперь, до конца жизни быть одной и не делать даже попыток устроить свою личную жизнь?

Конечно, растить ребенка одной очень трудно, ему нужен отец, а ни в одном разводе не бывает виновен кто-то один. Значит, оба были хороши. А Вы склонны обвинять в своем одиночестве кого угодно, только не себя: муж бросил, мать не помогает найти ему замену. Нет, милая, если уж Вы стали такой взрослой, что вышли замуж и родили ребенка, значит, надо было ответственно подойти и к сохранению семьи, и к воспитанию дочери. Вы пишете, что с мамой на эту тему не открывали, а значит, и не просили ее по-человечески, по-женски помочь Вам с отношениями с новым мужчиной, а для этого посидеть с ребенком, пока вы налаживаете свою личную жизнь.

В Вашем письме сквозит уверенность в том, что мама просто по определению обязана Вас во всем поддерживать и во всем помогать — без лишних слов. Почему Вам ни разу не приходило в голову, что Вы, взрослая женщина, расставшись с мужем, сделали свой выбор (и не только для себя, но и для ребенка), а мама не обязана не только поддерживать Вас в стремлении найти себе другого мужа, но и сидеть с Вашим ребенком?

И не забывайте о том, что Вам непременно надо наладить отношения Вашего бывшего мужа с дочерью, а девочке говорить про ее отца только хорошее, вспоминать и напоминать дочери только о самых счастливых моментах вашей общей жизни, хоть они и остались в прошлом.

Если сейчас Вы считаете, что девочке для счастливой жизни достаточно мамы и бабушки, то в дальнейшем Вашему ребенку очень может понадобиться и пригодиться общение с отцом. Постарайтесь, чтобы оно не прерывалось, и тогда в будущем и дочь, и ее отец будут Вам очень благодарны.

Пять лет назад я стала вдовой с двумя маленькими детьми. Сначала я и представить себе не могла, что в моей жизни может появиться какой-либо мужчина — очень любила мужа. И уж, вообще, казалось, неприемлемая для меня ситуация — влюбиться в мужчину, который женат. Но, как это ни прискорбно, именно это со мной и произошло!
Мне необходимо, чтобы в доме был мужчина,

да и для подрастающих детей очень важно жить в полноценной семье, получать мужское воспитание. Но семьи нет и не предвидится, а все складывается совсем не так, как хочется.

У него стабильная семья, а я — «отдушина», или попросту игрушка.

Мне уже хочется быть от одиночества и проблем, с которыми мне справиться все труднее. В результате я стала срываться не только на своем любимом, но и на детях. А это вообще недопустимо. Что мне делать?

Очень хорошо, что при всей своей влюбленности Вы не утратили способности трезво мыслить и объективно оценивать ту ситуацию, в которой оказались. И просто замечательно, что не пытаетесь сейчас бороться за мужчину, который, грубо говоря, просто Вами пользуется. Но, хоть Вы это и понимаете, тем не менее связь эту, совершенно вам не нужную, не разрываете, наверное, из боязни полного одиночества.

Попробуйте посмотреть на своего «партнера» со стороны: он изменяет жене, значит, муж из него получился незавидный, он пользуется Вашими чувствами, а также одиночеством, доверчивостью и незащищенностью лишь для удовлетворения собственных потребностей. А Вы опять остаетесь сражаться с собственным одиночеством.

Опять же, где гарантия, что, порвав отношения с ним, Вы встретите мужчину, который идеально подошел бы и Вам, и Вашим детям в качестве мужа и отца.

Но пока Вы не изживете свою «влюбленность», вы не будете свободной, место рядом с Вами занято. Освободитесь от недостойного Вашей любви и преданности человека и внушите себе, что Вы — не одинокая и несчастная вдова, а свободная женщина, у которой неограниченный выбор для того, чтобы найти себе того, кто станет Вашей судьбой.

Имейте в виду, что грустных, раздавленных горем и целиком погруженных в отчаяние и уныние женщин мужчины избегают. Вам нужно изо всех сил хотя бы для окружающих выглядеть успешной и самодостаточной, а значит, ухоженной и счастливой — быть всегда в хорошем ровном настроении и готовой к общению. Не ждите, что когда Вы «сделаете себя» такой, все решится на следующий день. Процесс этот нескоро и непростой, требующий кропотливой работы над собой и немалого усилия воли.

Конечно, в первое время, отказавшись от недостойного возлюбленного, Вы будете еще острее испытывать свое одиночество. Но когда Вам удастся сформировать в себе позитивное отношение к жизни и веру в счаст-

ливое будущее, Вы постепенно привыкнете к этим мыслям, преобразитесь, Вас не будет «съедать» одиночество, и все у Вас будет складываться лучше и лучше.

Я достаточно образованный человек и всегда четко и грамотно излагала свои мысли, но в последнее время замечаю, что в мою повседневную речь внедряются слова-паразиты, причем их становится все больше.

Теперь, начиная говорить, я заранее испытываю тревогу и неловкость, а от этого становлюсь еще и косноязычной. Помогите справиться с этой дурной привычкой, которая в значительной мере портит мне жизнь.

Замечательно, что Вы, не утратив самокритичного отношения к себе, заострили внимание на словах-паразитах, которые нежданно-негаданно вдруг почему-то сами «вылетают» во время разговора. А ведь слово, как известно, не воробей, вылетит — не поймаете, и, употребляя такие слова, можно нечаянно испортить отношение к себе как к образованной личности.

Но есть один из способов борьбы со словами, засоряющими нашу речь.

Возьмите видеокамеру или телефон с функцией видеозаписи, поставьте перед собой и запишите в своем исполнении два рассказа. Один должен представлять собой подробное повествование от первого лица — от Вас — о том, как Вы провели вчерашний (выходной) день или отпуск. Но имейте в виду, что Ваш рассказ должен включать в себя все возможные подробности и длиться не менее получаса.

Вторая запись должна представлять собой Ваш вольный пересказ какого-либо художественного произведения (книги, фильма или спектакля) и тоже длиться полчаса.

Следующий этап — внимательный просмотр записей с обязательной фиксацией всех погрешностей речи, связанных с употреблением слов-паразитов.

Будьте готовы к тому, что Вы при этом будете испытывать очень большую неловкость, воспринимая собственную речь со стороны. И это будет главным стимулом внимательно следить в дальнейшем за своей речью и исправлять ее.

Конечно, весь процесс «лечения» не может быть очень быстрым, но при желании и постоянном контроле Вы можете справиться с ненавистными словами-паразитами довольно быстро. Главное — действительно очень захотеть от них избавиться.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ

Условные обозначения:

† — столбик с накидом (ст. с/н.)

XXX — перекрещенные столбики.

Размер 46-48. Длина по спинке 80 см.

ТЕПЛЫЙ КАРДИГАН

Увлекательно и быстро вы свяжете теплый и эффектный кардиган, вооружившись крючком большого размера и толстой пряжей. Весь узор состоит из столбиков с накидом, а изысканное оформление полочек и горловины выполнено из 6 перекрещенных столбиков.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: толстая пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 90 м/100 г) — 850 г; крючок № 7 или 8.

Узоры — столбики с накидом, перекрещенные столбики: для образца наберите 9 в. п.

1-й ряд: 3 в. п. для подъема, 6 ст. с/н.

2-й ряд: 3 в. п. для подъема, пропустите 3 ст. с/н., свяжите 4-5-6-й столбики, а затем 1-2-3-й. При этом 4-6-й столбики пальцами левой руки отогните в сторону изнанки. Таким образом, столбики 1-3 окажутся перед ранее провязанными 3 столбиками. (Узор напоминает вязание жгутов спицами.)

Описание работы

Наберите 84 в. п. Вязание свободное.

1-й ряд (и все нечетные): 6 перекрещенных столбиков, ст. с/н. до конца ряда, последние 6 ст. свяжите перекрещенными.

2-й и все четные ряды вяжите ст. с/н.

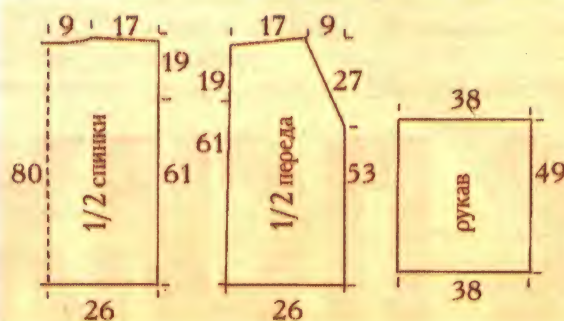
Свяжите 20 р. Разделите вязание на 4 части: 21 ст. — правая полочка, 42 ст. — спинка, 21 ст. — левая полочка. Далее вяжите все части кардигана раздельно. При вязании полочек со стороны центра переда в каждом 2-м ряду после перекрещенных столбиков пропускайте непровязанными по 1 ст. Всего сделайте по 6 убавлений на каждой полочке. Довязав полочку до линии плеча, вяжите на высоту 9 см только перекрещенные 4 столбика.

Примечание: чтобы перенести шов, соединяющий полосы для отделки горловины спинки от центра к левому краю, вяжите отделку горловины для спинки только на правой полочке.

Спинка: от линии проймы вяжите спинку до линии плеч.

Рукава: наберите 28 в. п. и свяжите прямой рукав длиной 49 см. Вязать по кругу не рекомендуется, так как вязание столбиков прямыми обратными рядами, которыми связан кардиган, будет отличаться от вязания рукава.

Сборка: сшейте рукава, плечевые швы, обвязку горловины, пришейте обвязку к горловине по спинке.



Размер 46-48. Длина по спинке 60 см.

ЖИЛЕТ ИЗ ТОЛСТОЙ ПРЯЖИ

Работа над этой теплой и уютной моделью не займет у Вас много времени, ведь для нее используются и толстая пряжа, и толстые спицы. Не успеете взяться за работу, как увидите ее результат. Если Вам не удастся купить такие толстые нитки, сложите в несколько раз имеющиеся. И всё у Вас получится!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: толстые нитки (шерсть 50%, акрил 50%; 80 м/100 г) — 550 г; спицы № 7-8; игла для сшивания.

Узоры: лицевая гладь, «косы».

Описание работы

Перед и левая полочка: наберите на спицы 4 п. и свяжите полосу длиной 20 см (ширина полочки минус 5 см).

Направление вязания — от бокового шва в центре переда.

К имеющемуся количеству петель на спицах (4 п.) наберите на спицу дополнительно 5 п. для «косы». Поверните вязание и провяжите **1-й ряд:** 9 лиц. для «косы», затем от верхнего края полосы, связанной резинкой 1 х 1, наберите по 1 п. из каждой «косички» края (22 п.).

2-й и все изнаночные ряды вяжите изн. п. Все лицевые ряды — лиц. п. По краю полочки со стороны центра переда вяжите узор «косы» по схеме.

Связав 50 см, снимите все петли, кроме петель «косы», на булавку. Продолжите вязание узором «косы» на высоту 9-10 см. Закройте петли.

Симметрично левой свяжите **правую полочку**, также снимите петли на булавку и затем свяжите 9-10 см узором «косы». Закройте петли.

Вы связали две полочки и оставили их незакрытыми, также связаны две полосы из кос, которые после их сшивания по узкой стороне завершат отделку горловины спинки.

Снятые петли полочек переснимите на одну общую спицу следующим образом: петли левой полочки, затем дополнительно наберите на спицы 10-11 п. и провяжите петли правой полочки.

Приступим к вязанию спинки жилета по направлению сверху вниз. Свяжите полученное полотно на высоту 50 см. Для оформления нижнего края спинки наберите в конце последнего изнаночного ряда дополнительно 4 п., поверните вязание, провяжите **1-й ряд:** кром., изн., лиц., следующую изн. п. провяжите изн., но вместе со следующей лиц. п. полотна спинки.

2-й ряд: (4 п. обвязки края) и все четные ряды вяжите, как смотрят петли — лицевые вяжите лиц., изнаночные — изн.

3-й ряд: кром., изн., лиц., следующую изн. п. провяжите изнаночной, но вместе с 2 лиц. полотна спинки.

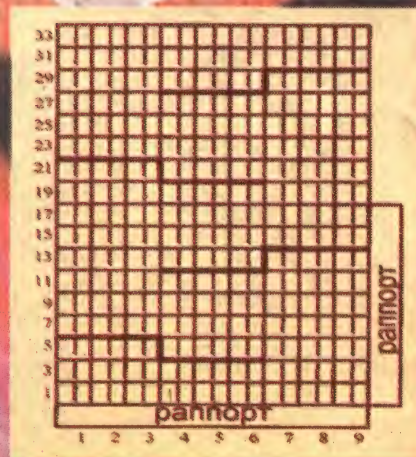
4-й ряд вяжите, как 2-й.

Повторяйте вязание с 1-го ряда. Вяжите только 4 п. обвязки. В результате края полочек и спинки будут смотреться одинаково.

Сборка: сшейте боковые швы до отметок на схеме выкройки.

Условные обозначения:

- — лицевая петля
- /□□□ — снять 3 петли на дополнительную спицу, оставить за работой, 3 лиц., 3 лиц. с доп. спицы
- — снять 3 петли на дополнительную спицу, оставить перед работой, 3 лиц., 3 лиц. с доп. спицы.



Размер 30-36 для девочки 3-5 лет.
Длина по спинке — 38 см.

ДЕТСКАЯ НАКИДКА С КАПЮШОНОМ

Вряд ли кто-либо останется равнодушным, глядя на Вашу малышку в такой красивой теплой накидке с капюшоном, украшенным смешными ушками.

Вам потребуются: меланжированная пряжа насыщенного цвета — 400 г, светлого цвета, смешанного с белым — 50 г, остатки белой пряжи (шерсть 50%, акрил 50%; 200 м/100 г); крючок № 4; игла для сшивания, 2 пуговицы Ø 3 см.

Узор — столбики с накидом.

Описание работы

Перед: наберите 25 в. п. пряжей насыщенного цвета, свяжите 14 р. ст. с/н.

Спинку свяжите как перед.

Сшейте плечевые швы перед и спинки. Обвяжите одновременно каждую боковую сторону перед и спинки. При обвязке перед сделайте 2 прорезные петли для пуговиц.

Капюшон: свяжите полотно капюшона высотой 28 см, начиная от горловины, прямыми и обратными рядами (не по кругу) с разрезом посередине переднего полотна. Сверните связанное полотно пополам и сшейте капюшон. Обвяжите капюшон 4 р. ст. с/н. светлой пряжей.

Ушки: свяжите белой пряжей ст. б/н. треугольник с длиной сторон 7 см. Для этого наберите 7 в. п. плюс 1 для подъема.

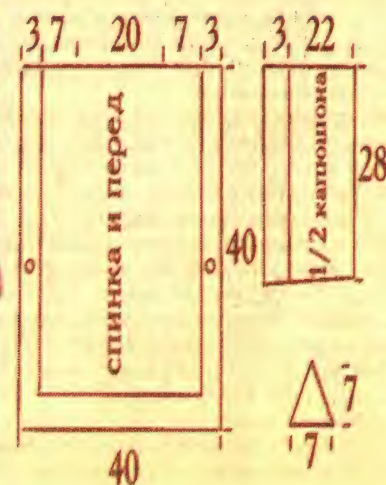
1-й и 2-й ряды: 7 ст. б/н.

3-й и 4-й ряды: 5 ст. б/н.

5-й и 6-й ряды: 3 ст. б/н.

Обвяжите ушко одним рядом столбиков без накида нитками насыщенного цвета. Второе ушко свяжите аналогично первому.

Сборка: пришейте ушки к капюшону, а пуговицы — к задней половине накидки.



Подготовила
Юлия ИВАНОВА

УКРАШАЕМ ДЖЕМПЕР

Даже самый простой по цвету и покрою джемпер будет выглядеть по-новому, если приложить немного усилий.

РУКАВА С СЕТОЧКОЙ

Если рукава джемпера стали вам коротки, отрежьте у джемпера часть рукавов выше локтя и надставьте их с помощью полосок из сетки в тон джемпера. У рукавов отрежьте по 3 полосы одинаковой ширины от верхней части и сшейте, чередуя их с полосками из сетчатой ткани. Удлиненный рукав пришейте на место.

АСИММЕТРИЧНЫЙ ДЖЕМПЕР

Джемпер с асимметричным краем будет смотреться совсем иначе, если вы украсите его воланом из тонкой сетки.

Чтобы обновить джемпер, вам потребуются два отрезка тонкой сетки шириной 15-20 см и 30-40 см, и длиной около 1 м. Соедините два волана. Пришейте их по линии бокового выреза.

Если у вас нет асимметричного джемпера, можете вырезать боковую часть у обычного. Не забудьте тщательно обметать место отреза или пришить по краю косую бейку.

УКРАШЕНИЕ «ВИШЕНКИ»

Отлично подойдет для детского и подросткового джемпера.

Черный шнур нарежьте на отрезки равной длины, завяжите на бантики. К каждому концу пришейте по помпону. Готовые «вишенки» прикрепите парой стежков на перед джемпера в произвольном порядке.

ДЖЕМПЕР С «МОРОЖЕНЫМ»

Отличным украшением для невзрачного джемпера станет аппликация в виде рожка с мороженым.

Шарики мороженого будут изображать меховые помпоны, их лучше купить готовые. «Рожок» вырежьте из куска плотной ткани песочного цвета, пришейте к переду джемпера и вышейте на нем узор — ромбики. Пришейте «шарики мороженого». Можно пришить такие же шарики, но в виде ягод.

Подготовила Мария СТАРОДУБЦЕВА



ТЕПЛЫЕ УКРАШЕНИЯ

Всего одна полоска меха превратит вашу бижутерию в стильные зимние аксессуары! Оберните меховой тесьмой крупные серьги-кольца и браслет, и у вас получится эффектный комплект украшений! Разноцветный мех сделает его ярким и нарядным. Меховое кольцо можно сшить из отрезка старого воротника. Для этого нужно обшить мехом ободок и прикрепить цепочку-застежку.



СУПЕРВЕЩЬ!

Модную stole или шарф-кольцо из меха на атласной подкладке можно сшить буквально за пару часов из натурального или искусственного меха. На поиск украшений потребуется немного больше времени, но, поверьте, это доставит вам большое удовольствие! Перышки, стразы, крупные бусины и пуговицы так приятно раскладывать по поверхности меха, создавая интересные композиции! А в результате вы становитесь обладательницей уникальной вещи.



УЮТНАЯ «ТЕЛОГРЕЕЧКА»

Жилет — очень удобная одежда для холодного времени года. И, наверняка, в вашем гардеробе найдется жилет, которому можно придать современный и модный вид. Например, с помощью меха. Добавьте полоски меха разной фактуры и цвета на полочки, и у вас получится эффектная и комфортная модная «штучка».

СУМКИ С МЕХОМ

● Круглый клатч легко выкроить из меха и кожи по тем размерам, которые вам необходимы. Сшить можно на машинке или вручную, добавить кожаный ремешок и оригинальную ручку из пластика или дерева.

● Если у вас есть старая круглая сумочка, ее можно превратить в модный меховой клатч.

● Для переделки белой сумочки нужно всего лишь приклеить полоску меха на длинную ручку. Но какой эффект!



ТРИКОТАЖ С ФАНТАЗИЕЙ

● Интересная идея — пришить отрезок шелкового шарфа к горловине шерстяного кардигана. Пышный волан контрастного цвета моментально преобразует скучную однотонную кофточку.

● Простой серый джемпер превращается в стильную молодежную вещь, если нашить на рукав и плечо отрезки корсажной или атласной ленты контрастного цвета.

● Удлиненный пуловер можно переделать в комфортную одежду для будущих мам, если распороть его по бокам, дополнить вставкой из клетчатой ткани, а на полочку пришить эффектную композицию из аппликаций.



ГРЕЕМ РУКИ

Меховые перчатки или вормеры помогут держать ваши ручки в тепле и комфорте. Можно сшить их полностью из меха, а можно нашить небольшие лоскутки на внешнюю поверхность перчаток. Автомобилистки наверняка оценят перчатки без пальчиков.



ЧУДО-ШАРФ

Этот шарф скомбинирован из меха и атласа. Средняя его часть выполнена меховой стороной наружу, подкладка — из атласа. А боковые части — наоборот: внешняя сторона — атлас, внутренняя — мех. Благодаря этому шарф будет каждый раз выглядеть по-новому.



УКРАШЕНИЕ СТАРОЕ, МЕСТО ДЛЯ НЕГО — НОВОЕ

Очень долго броши считались устаревшим украшением, которое впору носить только бабушкам. Но мода меняется, и броши снова в тренде. Вот только носить их теперь принято по-новому. Теперь брошь можно приколоть не только к платью или лацкану жакета, а украсить ею джинсовую куртку или шапку. А уж мест, куда стало модно крепить броши, не счесть.

БРОШЬ С ТРИКОТАЖЕМ

Всегда считалось, что носить броши на трикотажных вещах недопустимо. Но не сейчас. Прикалывайте их на плечо джемпера или у ворота водолазки. Все годится и выглядит оригинально.

ЧЕМ КРУПНЕЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Крупную брошь можно приколоть к шляпе, шапке, сумочке и даже к джинсовой куртке и пальто.

КОЛИЧЕСТВО ПРИВЕТСТВУЕТСЯ

Три-четыре броши рядом — это не предел. Можно хоть всю себя украсить брошами.

НА РАБОТУ, КАК НА ПРАЗДНИК

Небольшие неяркие броши отлично смотрятся на белой офисной блузке вместо заправки, или придерживая подвернутый рукав, или даже убирая лишний объем блузки в талии.

ЛАЙФХАК ДЛЯ БОЛЬШИХ БРОШЕЙ

Если вы хотите приколоть большую тяжелую брошь, или небольшую, но на тонкую ткань, подложите с изнаночной стороны ватный диск, тогда под тяжестью броши не вытянется ткань и следы от прокола застежки будут почти незаметны.

БРОШИ В СТИЛЕ ШАНЕЛЬ

Эксклюзивные украшения в виде жакета и флакона от известного кутюрье стоят очень дорого, но повторить их можно своими руками. Для этого нужно вырезать две заготовки — из пластика и фетра, склеить их вместе и украсить бусинами, микропуговками из бисера, стразами и другой фурнитурой, приклеить застежку-булавку с изнаночной стороны и прикрепить к одежде!









АКЦЕНТ НА РУКАВА

В этом сезоне очень популярны необычные фасоны рукавов: с разнообразными деталями, оборками, воланами, лентами и т. д. Нестандартные идеи покроя рукавов добавляют индивидуальности и делают образ свежим и оригинальным.

1 Блуза свободного покроя из ткани ярко-синего цвета с пышными воланами на рукавах будет прекрасно выглядеть в компании с однотонными брюками или юбкой.

2 Стильная блуза с глубоким вырезом горловины, баской и расширенными манжетами прямоугольной формы пригодится «и в пир, и в мир».

3 Блуза из тонкого шелка с длинным шарфом, завязывающимся сзади, и воланами с завязками на манжетах выглядит очень элегантно.

4 Блуза-рубашка из ткани в полоску с пышными рукавами добавит женственности строгому деловому стилю.

5 Не хотите носить удлиненные манжеты каждый день? Можно сделать их съемными, постоянно меняя образ — как у этой блузы-трансформера.

6 Приталенная блуза из ткани с мелким цветочным принтом украшена деталями из черной атласной ленты и великолепными пышными рукавами.

7 Блузка с рюшами по ниж-

нему краю и на рукавах понравится любительницам романтического стиля. Планки с пуговицами на плечах и рукавах добавляют шарма.

8 Оригинальная блуза из тканей-компаньонов в крупную клетку с асимметричной линией низа и рукавами с манжетами, завязывающимися на длинные ленты, займет почетное место в любом модном гардеробе.

9 Милая блуза как нельзя лучше подойдет для свидания. Баска, круглый вырез горловины, приталенный силуэт и банты на рукавах делают ее очень женственной.

10 Простой, но эффектный способ обратить внимание на простую блузу из хлопчатобумажной ткани — добавить объемные воланы на рукава.

11 Стильная просторная блуза из двух видов шифона с планками и объемными рукавами с кисточками достойна всяческих похвал!

12 Казалось бы, ну что еще можно придумать с обычными рукавами покроя реглан? Их можно приспособить с помощью кулиски и завязать шнуры около ман-



17

18

19

20

21

22

23

жет на симпатичные бантики.

13 Красный цвет всегда в моде! А с такими великолепными рукавами-крылышками эта блуза достойна восхищения — отличная идея!

14 А почему бы и нет? Ведь это так просто! Добавьте к белой блузе черные манжеты с лентами, и у вас получится новая супер-вещь!

15 Экстравагантная модель для женщины-вамп: приталенная блуза с глубоким декольте, объемным стилизованным цветком на груди и необычными рукавами с объемными манжетами и длинными бархатными лентами.

16 Блуза в стиле колорблок с рукавами разных цветов выглядит очень необычно и модно.

17 Стильная блуза в полоску с рукавами, скроенными по косой, дополненными объемными элементами на плечах, просто заставляет обратить на себя внимание!

18 Пышные рукава, выкроенные по косой, глубокие складки внизу, асимметричный перед с запахом — по долевой, и косые планки. Результат фантастический!

19 Эта скромная блузка из ткани в тонкую полоску может похвастаться оригинальным геометрическим покроем рукавов в стиле оригами.

20 Вот это модель! Блуза со стойкой, смещенной линией середины переда, необычными контрастными пуговицами, баской и пышными рукавами со складками не может не привлекать внимание даже самых искушенных модниц.

21 Блуза-рубашка из ткани в полоску с воротником-стойкой, украшенным рюшами, и рукавами оригинального покроя займет достойное место в деловом гардеробе.

22 Интересный покрой блузки в полоску с необычным воротником и пышными рукавами позволит вам продемонстрировать собственную индивидуальность и тонкий вкус.

23 Объемные манжеты-баллоны на рукавах этой простой блузы — настоящая изюминка модели, делающая ее изысканной и неповторимой.

МЕХ ПЛЮС ЦВЕТ

Верхнюю одежду из меха можно немного видоизменить, добавив детали, выполненные из материала другого цвета или ткани с отличающейся фактурой. Возьмите на вооружение наши идеи, и у вас получится новая модная шубка, пальто или дубленка.

1 Укороченный черный меховой жакетик можно украсить цветными карманами с клапанами.

2 Полупальто свободного покроя со смещенной линией середины переда украшено пушистым меховым воротником розового цвета и черными манжетами.

3 Шубка с черно-белым принтом, напоминающим шахматную доску, дополнена длинным поясом контрастного синего цвета с пряжкой.

4 Пальто из овчины выглядит очень оригинально благодаря деталям разных цветов — голубому воротнику с лацканами, белому хлястику на спинке и черным манжетам на рукавах.

5 Интересно выглядит сочетание меха с синтетикой на синтепоне, из которой можно сделать, например, съемный капюшон и детали рукавов.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА



НЕ СТАНЬТЕ ЗАЛОЖНИКАМИ СВОИХ ДЕТЕЙ

Помните, когда вы с мужем стали называть друг друга мамой и папой? Когда взяли в руки маленький сверточек — такой живой и беззащитный. И с этого момента не просто стали ощущать себя родителями, а и остаетесь ими до конца жизни.

Когда в семье появляются дети, ваша жизнь меняется коренным образом и уже целиком принадлежит им.

МАЛЕНЬКИЕ ДЕТКИ — МАЛЕНЬКИЕ БЕДКИ...

С первых дней жизни маленькие дети требуют неусыпного внимания, и заботы о них для родителей становятся главным смыслом жизни.

Но дети подрастают, их потребности и проблемы растут, как снежный ком, и дело вовсе не в том, что кормить, одевать, собирать в школу, оплачивать дополнительные занятия английским, музыкой, плаванием, теннисом или фигурным катанием становится все сложнее, а в том, что дети так и остаются для нас смыслом жизни навсегда. Время отпуска и отдыха мы планируем так, чтобы это было удобно детям... С работы мы мчимся домой, чтобы дитяtko, которому уже лет 15, не дай Бог, не заскучало без родителей!

А как же муж? Он так же стремится домой, чтобы больше времени проводить с ребенком, или страдает от того, что вы целиком поглощены процессом воспитания ребенка, совершенно забыв о том, что любящий вас мужчина — рядом?

Какие же проблемы рождаются в личной жизни родителей вместе с ребенком, и что думают по этому поводу мужчины?

НИКАКОГО СЕКСА

«С тех пор, как у нас родился ребенок, из наших отношений с супругой совершенно ушла физическая близость. Малыш вечером не засыпал, если рядом не было маминой груди. Я думал, что когда он немного подрастет, его сон наладится, а вместе с ним наладится наша интимная жизнь. Но время шло, ребенок продолжал плохо засыпать, часто просыпался ночью, и жена стала укладывать его вместе с нами — между нами. Малыш спал, а рядом с ним спала умаявшаяся за целый день жена. Сейчас мальчику уже пять лет, а мама все еще укладывает его спать между нами — он по ночам сбрасывает с себя одеяло и часто простужается. Я, конечно, понимаю, как хорошо

сыну спать рядом с мамой, как спокойно маме от того, что ей не надо вставать ночью и проверять, не спит ли сынок без одеяла. Но меня здесь никто не понимает. Я — молодой здоровый мужчина — почти шесть лет жил без секса. Может быть, не все меня поймут, но дальше так жить было нельзя, и мне пришлось подать на развод. И хотя я отлично понимаю, что слова «ревность к ребенку» звучат странно, но что делать, если она стала причиной нашего расставания!» Дмитрий, 32.

Около половины родителей вечером укладывают своих малышей спать вместе с собой, вернее, между собой. Ну и о каком сексе между мужем и женой можно говорить! Ребенок лишил своих родителей ночью не только сна и покоя, но и такой необходимой в молодой семье физической близости. А это большая ошибка, которая действительно может привести к разводу.

И НИКАКИХ ПРОБЛЕМ!

«У нас с женой две девочки: одной 5 лет, другой — 3 года. Не успели одну дочку, как говорится, поставить на ноги, а тут родилась вторая. Естественно, жена загружена домашними хлопотами и заботами о детях по горло. И я стараюсь помогать ей, как могу, вернее, когда могу. Пока мы с девочками справляемся, но совершенно перестали общаться с супругой. Если вечерами разговариваем, то только о детях, ведь мир моей супруги сузился до детских проблем. Свои проблемы есть у жены, свои — у тещи. Только у меня, по их мнению, никаких проблем не может быть в принципе. Иногда я чувствую себя чужим человеком в ИХ доме. Пообщаться после работы не с кем, никто меня дома не слышит. Недавно у нас на работе появилась интересная женщина — серьезная, внимательная, умная. А у меня появилась возможность хоть с ней поговорить о своих проблемах. Знаю, что она всегда выслушает и даст дельный совет. Это мой хороший друг. Пока. Но кто знает, как будут развиваться наши отношения в дальнейшем. Тем более, что из своего



дома мне иногда так хочется уйти куда глаза глядят». Олег, 28.

Любое терпение, в том числе и мужское, не бесконечно, и ему когда-нибудь приходит конец. Подумайте об этом, мамочки, которые настолько обременены детьми, что перестали замечать и своих мужей, и их проблемы.

У КАЖДОГО СВОЯ ЖИЗНЬ

«Когда у нас родились сыновья-близнецы, мы с женой стали не то что реже общаться, а почти совсем перестали видеться. Чтобы достойно содержать семью, я нашел себе вторую работу, а затем еще одну подработку. Получается, что я ухожу на работу, когда жена и дети еще спят, а возвращаюсь домой, когда они уже спят. Мы стали переписываться с женой, как в фильме «Каменская»: вечером она приклеивает на холодильник стикеры для меня — напоминает, что мне взять в холодильник на ужин, что купить завтра по дороге с работы домой или когда пора оплачивать коммуналку. Утром я клею бумажки для нее: сообщаю, что купил, где лежат оплаченные квитанции и зарплата.

И такое «общение» длится уже довольно долго. Я каждый день сам разогреваю себе ужин, кладу в стиральную машину

грязное белье, а из шкафа беру чистое — словом, живу холостяцкой жизнью. Так мы с женой стали абсолютно чужими людьми — вроде квартирантов, вынужденных снимать одну квартиру на двоих». Стас, 31.

Ну нельзя же так погружаться в заботы о детях, чтобы совсем перестать замечать своего мужа. Так его можно и потерять!

А ЕСТЬ ЛИ ВЫХОД?

«Когда у нас с мужем родился сын, он «съел» всё наше свободное время.

А нам хотелось сходить в кино, в кафе, в гости к друзьям... Но бабушек рядом не было, и нам приходилось все свободное время посвящать сыну.

Когда мальчик подрос, у него появились уроки, кружки, какие-то увлечения, и надо было создавать условия для его разностороннего развития!

Я поняла, что у нас с мужем практически отсутствует личная жизнь, когда муж обвинил меня в том, что я совсем перестала уделять время и внимание ему, а мы забыли уже, когда в последний раз куда-то ходили вдвоем.

Сначала я даже возмутилась: «Ну как можно ставить свои интересы выше интересов ребенка!» А когда муж ответил, что, похоже, нужен мне лишь для того, чтобы родить ребенка и зарабатывать деньги, я поняла, что мы действительно отдалились друг от друга. И вспомнила, что раньше, когда еще у нас не было сына, мы так любили проводить вместе зимние вечера дома, выходные с друзьями на природе, путешествовать вдвоем... Теперь все это безвозвратно ушло!

Но жизнь-то не закончилась, и наверное, надо что-то менять, чтобы вспомнить можно было не только воспитательные моменты, связанные с ребенком, и его успехи!

Когда я поделилась своими мыслями с лучшей подругой, она серьезно предостерегла меня: «Смотри, мужа нельзя оставлять надолго без внимания, интим и романтики, а то найдешь себе какую-нибудь бездетную дамочку, для которой он станет смыслом жизни, и будешь своего сыночка воспитывать одна!» Вот тут мне стало просто страшно, и я решила поговорить с мужем и предложила вместе подумать, как можно вернуть в нашу жизнь былые отношения.

Став родителями, мы уже не так свободны, как в начале нашей семейной жизни. Но «растворяться без остатка» в детях нельзя.

Теперь сын подрос, и мы не боимся оставлять его вечерами одного и отправлять летом в загородный спортивный лагерь, а сами больше времени проводим вдвоем. А еще я очень рада, что ребенок, лишенный круглосуточной опеки родителей, стал самостоятельным, решительнее, рассудительнее. А все мы вместе намного счастливее». Любовь, 35.

Ни для кого не секрет, что наше общество, безоглядно копируя западный образ жизни, все больше становится обществом потребления.

Не будем сейчас рассуждать о том, что раньше детей воспитывали по-другому, вот они и выросли достойными людьми. Но ведь мы сами, безмерно опекая детей, лишаем их многого, необходимого для счастливой жизни.

И объясняется это тем, что сейчас почти все родители чуть ли не главным своим девизом считают выражение: «У моего ребенка должно быть все самое лучшее!»

И почему сейчас самое модное слово, которое говорит о безусловной положительности человека — перфекционист?



ЗДОРОВЫЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМ ИЛИ ЭГОИЗМ ПОТРЕБИТЕЛЯ?

Рефлект — в переводе с английского означает «совершенный», а также «безупречный». И стремление к совершенствованию личности и безупречности профессиональных навыков было похвально во все времена.

Но никто не вкладывал в слова «Я — перфекционист» стремление к тому, чтобы всё, что его окружает, обязательно было самого высокого качества и на высшем уровне.

Но не зря мы все чаще вспоминаем об обществе потребления — когда стремление к получению всяческих благ преобладает над желанием достичь значительных высот в знаниях, культуре, творчестве, профессии.

А такая подмена понятий в сторону их упрощения, а иначе сказать, опошления идеи, приводит к махровому эгоизму человека, настроенного на потребление жизненных благ высочайшего качества.

Вот к чему в самом лучшем (или худшем?) случае может привести желание дать маленькому человечку «все самое лучшее». А за счет чего? За счет родителей, которые изо всех сил тянутся добиться, заполучить, приобрести для ребенка самое лучшее, напрочь забывая о себе.

Недаром существуют народные пословицы и поговорки, почерпнутые из многовекового человеческого опыта и на этом же опыте не раз проверенные. Одна из них гласит: «Хочешь испортить ребенка, дай ему всё!». К этой мудрости можно добавить еще одну: «Когда ты плюешь на себя, на тебя начинают плевать и окружающие».

Никогда не стремитесь дать ребенку все самое лучшее в ущерб себе.

Не добывайте счастье любимого чада за счет собственного счастья.

И это касается отнюдь не материальных ценностей. Постоянно опекая любимое чадо, мы оказываем ему медвежью услугу. Ведь опека не может быть всегда. Настанет время, когда ваш ребенок столкнется с жестокой правдой жизни и очень в жизни разочаруется. Потому что никто почему-то больше не прыгает вокруг него, как раньше мама с папой, а все от него чего-то требуют!

Никогда не забывайте, что дети должны рождаться от любви и расти в любви.

Но не в той любви, что направлена только на них, а в той, которую они каждый день видят рядом, в своей семье: любви своих родителей.

Ребенок, выросший в семье, где бескорыстно любят и ценят друг друга, помогают, поддерживают в любых ситуациях, стремятся как можно больше радовать своих любимых и близких, получает на всю жизнь «положительный заряд» счастья и безусловный пример для подражания.

А когда он вырастет, то сам будет строить свою семью, основываясь на тех же вечных ценностях: любви, дружбы, взаимовыручки и взаимопонимания. И в его семье тоже будет счастье.

Гороскоп

с 15 января по 15 февраля

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН С 15 по 20 января не стоит рисковать, пускаться в авантюры, много тратить, так как эти действия могут привести к неприятностям и финансовым потерям. После 20 числа вас ждут интересные встречи, поездки, появятся хорошие возможности для продвижения дел. В первой половине февраля в любви и семейных отношениях возможны некоторые проблемы, для решения которых потребуется время.

Неблагоприятные дни в январе: 20, 25, 29. В феврале: 2, 7, 11.

ТЕЛЕЦ С 15 по 29 января повышенная раздражительность будет вредить вам в общении с друзьями. Личная и семейная жизнь тоже будет сопряжена с испытаниями. Уделяйте больше внимания своим повседневным обязанностям и не старайтесь выяснять отношения. В первой половине февраля некоторое улучшение финансовой ситуации поднимет настроение и позволит разрешить личные проблемы.

Неблагоприятные дни в январе: 19, 23, 28. В феврале: 1, 5, 9.

БЛИЗНЕЦЫ Будьте осторожны, во второй половине января вы можете лишиться поддержки в рискованном положении. Профессиональные неприятности приведут к денежным затруднениям. В первой половине февраля вас ожидают новые возможности, а с ними и шансы на улучшение жизни. С 8-го по 12-е возможны проблемы с родственниками. Постарайтесь не раздражаться и больше внимания уделяйте близким людям.

Неблагоприятные дни в январе: 16, 20, 26, 29. В феврале: 2, 8, 12.

РАК Во второй половине января и личная жизнь, и деловые отношения будут бурными и противоречивыми. Будьте предельно внимательны. Не фиксируйте внимание на обидах и не уходите от решения проблем. В начале февраля опасайтесь финансовых потерь. Не давайте денег в долг, не участвуйте в рискованных проектах, а подписывая, читайте документы. 9-14 февраля возможно ухудшение здоровья.

Неблагоприятные дни в январе: 17, 23, 28. В феврале: 1, 5, 9, 14.

ЛЕВ Во второй половине января и первой половине февраля ваша повышенная требовательность и нетерпимость к чужим слабостям приведут к обострению отношений с окружающими. Влияние лунного затмения на ваше здоровье будет негативным. Вероятны сильная слабость, повышенная раздражительность, сосудистые кризы. Не перегружайте себя и не позволяйте эмоциям брать верх над рассудком.

Неблагоприятные дни в январе: 15, 21, 26, 30. В феврале: 3, 8, 12.

ДЕВА С 15 по 20 января осторожно обращайтесь с электроприборами, возможны аварии, поломка бытовой техники, а также незапланированные расходы. В первой половине февраля больше времени уделяйте домашнему окружению и берегите здоровье: вероятны обострения хронических заболеваний, инфекции, простуды. Старайтесь не выяснять отношений, избегайте конфликтов в семье.

Неблагоприятные дни в январе: 18, 22, 31. В феврале: 4, 10, 15.

ВЕСЫ Во второй половине января можете получить интересное предложение не только в финансовом, но и в личном плане. Обстановка в последних числах месяца будет напряженной. Возможно столкновение с законом, конфликты в семье и на работе. Первая половина февраля может принести проблемы как материального, так и финансового плана. Личная жизнь окажется значимой, но очень беспокойной.

Неблагоприятные дни в январе: 15, 20, 26, 30. В феврале: 3, 7, 11.

СКОРПИОН Вторая половина января пройдет в заботе о близких, кто-то из родственников может огорчить вас своим нездоровьем. На работе придется сдерживать раздражение, возможны неожиданные проверки. Готовьтесь к ним заранее. В феврале будет не до романтики. Возможны ухудшение здоровья, проблемы с финансами, поэтому поездки и запланированные встречи лучше перенести на третью декаду месяца.

Неблагоприятные дни в январе: 19, 24, 27, 31. В феврале: 4, 9, 14.

СТРЕЛЕЦ С 18 по 22 января будьте осторожны в делах и поездках, лучше перенесите планы на третью декаду января. В начале февраля проблемой номер один может стать любовь. Однако у вас найдутся силы и средства урегулировать отношения. В первой половине февраля ждите интересных новостей, которые не только могут внести коррективы в вашу жизнь, но и оказаться судьбоносными.

Неблагоприятные дни в январе: 16, 21, 25, 29. В феврале: 2, 6, 13.

КОЗЕРОГ Во второй половине января вас в основном будут занимать домашние дела. В конце месяца могут появиться сложности в финансовых вопросах. В первой половине февраля многие ваши планы и финансовая стабильность могут быть нарушены. Поэтому постарайтесь обезопасить себя, особенно это касается штрафов, налогов и крупных вложений. За всеми заботами не забывайте о собственном здоровье.

Неблагоприятные дни в январе: 17, 24, 28. В феврале: 1, 5, 10, 14.

ВОДОЛЕЙ В январе вы будете преодолевать денежные трудности. Остерегайтесь бессистемности и поспешности в принятии решений. Удовольствие доставит общение с друзьями. К различным случайностям, которые будут осложнять вашу жизнь, относитесь философски: сегодня пусто, завтра густо. В феврале следите за здоровьем и не поддавайтесь хандре, чтобы не создать себе лишних проблем.

Неблагоприятные дни в январе: 16, 21, 25, 29. В феврале: 2, 6, 13.

РЫБЫ С 15 по 20 января на работе могут происходить перестановки, перераспределение средств и обязанностей. С 21 по 27 число ситуация станет спокойной, у вас появится время заняться собой. Первая половина февраля ожидается сложной. Возможно ухудшение здоровья, но чувство долга вынудит вас работать и выполнять свои обещания. Не паникуйте, за неудачами обязательно последует светлая полоса.

Неблагоприятные дни в январе: 18, 22, 28. В феврале: 1, 5, 10, 15.

Многие скептически относятся к всевозможным тестам для определения характера по внешним чертам. Но некоторые принимают это к сведению, так как уверены, что в основе этих тестов часто лежат наблюдения, собранные веками, тщательно проведенные и проанализированные. Наверняка вы несколько раз в день смотрите на свои ступни и пальчики, но если вас спросят, какие они, как расположены по отношению друг к другу, вы вряд ли точно вспомните. Так посмотрите внимательно и определите, к какому из четырех основных типов относятся ваши ступни, а потом рассмотрите их еще внимательнее, пошевелите пальчиками и уточните. Вы сами удивитесь, как точно ступни и пальцы ног соответствуют некоторым особенностям вашего характера.

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ

У них странные, на первый взгляд названия, но этот как раз тот случай, когда в основе классификации действительно лежат наблюдения.

ГРЕЧЕСКАЯ СТУПНЯ

Второй палец длиннее большого. Это ступня человека-лидера. Люди с этим типом стопы умеют ставить перед собой цели и с энтузиазмом двигаться к их достижению. Это творческие личности, всегда готовые принять вызов судьбы и с головой окунуться в приключения. Лидерские качества обладателей греческой стопы проявляются в том, что они всегда точно знают, что и как следует делать, а главное — как исправить, если, по их мнению, что-то идет не так.



РИМСКАЯ СТУПНЯ

Все пальцы пропорциональны, а самый длинный палец — большой. Это ступня гармоничной личности. Люди с такой ногой общительны, дружелюбны и отзывчивы. Это либо харизматичные личности, либо обладающие какой-то яркой и привлекательной чертой. Они умеют организовать свое время, знают, как вести себя с разными людьми и в разных ситуациях, тактичны, умеют слушать других и умеют четко выражать свои взгляды, мысли и чувства. Они умеют убеждать и направлять людей, не подавляя их волю.



КРЕСТЬЯНСКАЯ СТУПНЯ

О такой говорят, что у человека квадратная нога, все пальцы ног почти одинаковы по длине. Это ступня человека, твердо стоящего на ногах. Люди с таким типом ступни очень осторожны: прежде чем принять какие-либо решения или начать действовать, они проанализируют каждую мелочь и постараются предусмотреть все возможные сложности. Это очень разумные и практичные люди. Они сохраняют спокойствие в любой ситуации и всегда остаются надежными друзьями и спутниками.



АРИСТОКРАТИЧЕСКАЯ СТУПНЯ

Пальцы ног расположены плотно друг к другу, отчего ступня выглядит тонкой и вытянутой. Большой палец самый длинный из всех, длина остальных уменьшается с каждым пальцем.

Это ступня закрытого человека. Люди с такими ступнями обычно живут сами по себе и умеют наслаждаться своим личным пространством. Они скрытны и ни с кем не бывают до конца откровенными, стараются не посвящать посторонних в свои чувства и переживания. Они очень импульсивны и не могут контролировать свое настроение.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Кроме основных типов, обратите внимание на особенности расположения пальцев, которые встречаются у представителей всех типов. Они тоже свидетельствуют о каких-то чертах характера.

КРОШЕЧНЫЙ МИЗИНЕЦ

У мятежных натур, которые любят все делать по-своему, обычно крошечный мизинчик, расположенный ниже остальных пальцев.



СРЕДНИЙ ПАЛЕЦ ОТКЛОНЕН В СТОРОНУ

Если у человека средний палец «смотрит в сторону», значит, он старается планировать свои действия наперед, не совершает необдуманных поступков, хорошо контролирует себя в любых ситуациях.



НЕПОДВИЖНЫЙ МИЗИНЕЦ

Мизинец у многих совершенно неподвижен, а чтобы сдвинуть его, нужна помощь руки. Это свидетельство твердой приверженности традициям и установившемуся укладу своей жизни, но при соблю-



дении полной лояльности к правилам чужой жизни.

ПОДВИЖНЫЙ МИЗИНЕЦ

Есть люди, у которых мизинец очень подвижен сам по себе. И так же стараются все время куда-то двигаться люди, обладающие такими мизинцами: в жизни им постоянно хочется перемен, иначе жить просто скучно, и они чувствуют себя несчастными. Обычно эти люди очень капризны.



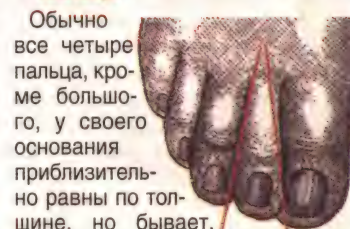
ПРОМЕЖУТОК МЕЖДУ ВТОРЫМ И ТРЕТЬИМ ПАЛЬЦЕМ

Наличие промежутка между вторым и третьим пальцами означает отсутствие эмоциональной привязанности к чему бы то ни было, умение легко отвлекаться и увлекаться, часто забывая о насущном.



УЗКОЕ ОСНОВАНИЕ ВТОРОГО ПАЛЬЦА

Обычно все четыре пальца, кроме большого, у своего основания приблизительно равны по толщине, но бывает, что второй палец в этом месте тоньше других. Такое бывает у людей, способных и создавать атмосферу общения, и влиять на нее. Когда им хорошо, все вокруг радуются, а когда плохо, лучше держаться от них подальше — плохо станет всем.



Рассмотрите картинки, потом свои пальчики, найдите свой тип и проверьте, соответствуют ли эти наблюдения истине в вашем случае.

P. S.: эти выводы относятся и к мужчинам, и к женщинам.

СОЗДАЕМ УЮТ

Текстиль — вот что добавляет помещению настроения, а также ощущение уюта и тепла! Что может быть лучше мягких красивых подушек! Зимними вечерами так приятно поваляться среди них на диване перед телевизором.

ЗАБАВНЫЕ

Подушки с оригинальными веселыми наволочками будут хорошо смотреться в любой комнате, а в детской — особенно. Но смастерить забавную подушку не так просто, как кажется.

Чтобы сшить наволочки с мордашками девочек или собачек, требуются навыки кройки и шитья, для наволочки с бабочкой нужно умение вышивать лентами, а для наволочек с балериной понадобится умение рисовать, чтобы изобразить балерину или женский профиль. Объемные детали, например, юбочку из сетки, легко сшить, надо лишь собрать кусок сетки на нитку, а цветы для украшения прически можно купить готовые.

Именно в забавных подушках много мелких деталей, которые лучше не пришивать, а приклеивать к основе.

СТИЛЬНЫЕ

Подушки, которые отличаются оригинальностью исполнения, часто становятся изюминкой интерьера. Сшита ли наволочка из старого клетчатого пледа, украшена оборкой или пуговицами, аппликацией или сутажем, мужскими галстуками, а возможно, даже ремешками и оставшейся без пары перчаткой — все они настолько оригинальны, что выполняют больше декоративную функцию.

УЮТНЫЕ

Сложно выбрать более теплый материал для наволочек на подушки, чем флис. Можно сшить из него саму наволочку и украсить флисовыми же цветами и кружками, а можно флисовым сделать только орнамент, а остальное либо дорисовать маркером по текстилю, либо вышить.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА







НЕ ПРОСТО КРАСАВИЦА, НО ЕЩЕ И УМНИЦА

Всем известна масса анекдотов о женском уме и непостижимой логике представительниц прекрасного пола. Сильная половина человечества в основной своей массе уверена, что умные женщины — явление редкое, да и те, что есть, озабочены больше построением карьеры, а не личных отношений. Пришла пора разрушить такое несправедливое мнение. Да и поговорка, что встречают по одежке (внешности), а провожают по уму, имеет под собой основания. Мы знаем, что если у женщины есть желание произвести впечатление, она ради этого разобьется в лепешку. Давайте узнаем, как некоторым дамам удалось произвести впечатление умного, начитанного и эрудированного человека. Кто-то из них много времени тратит на приобретение знаний, а кто-то просто использует некоторые особенности психологического восприятия окружающих.

ДЕМОНСТРИРУЙТЕ КРУГОЗОР

«У нас очень разношерстная компания. Я слышу в ней умницей, а дело всего лишь в том, что, зная увлечения и интересы друзей, я перед встречей с ними просматриваю в Интернете новости по этим областям жизни и науки. Конечно, я и так не считаю себя симпатичной глупышкой, все-таки красный диплом просто так не дают. Но друзей поражает прежде всего разносторонность моих знаний, хотя это и не знания вовсе, а просто умение владеть информацией: быть в курсе последних новостей и свежих тенденций. Однажды эта привычка помогла мне в работе — мне удалось завязать очень перспективный контакт. Потенциальный клиент оказался большим фанатом радиоуправляемых моделей самолетов, как и один из моих друзей. Даже того минимума, что я знаю о таком увлечении, хватило, чтобы завязать увлекательный разговор и в итоге заполучить нового клиента для нашей фирмы». **Алина, 26.**

ЗАДАЙТЕ ВОПРОС — ПОЛУЧИТЕ ОТВЕТ

«Я еще в школе поняла, а ужась в институте, окончательно утвердилась во мнении, что задавать вопросы полезно. Если ты что-то спрашиваешь по обсуждаемой теме, сразу создается впечатление, что только этой детали или тонкости ты и не знаешь, а во всем остальном разбираешься отлично. Ты не спрашиваешь ни о чем другом, значит, всё остальное знаешь. Теперь я часто использую этот прием в общении с незнакомыми людьми. Хотите произвести впечатление знающего человека?

Послушайте, о чем идет разговор и, уловив тему, задайте пару уточняющих вопросов. Даже если тема совсем незнакома, запомните какую-то фразу или предложение и задайте уточняющий вопрос: «Я правильно поняла? Вы сказали то-то и то-то?» Но не переборщите с вопросами, иначе произведете обратное впечатление — не умной женщины, а любопытной идиотки. Иногда я еще киваю, время от времени удивленно поднимаю брови и изображаю слегка скептический взгляд. Создается впечатление, что я абсолютно владею материалом обсуждаемой темы». **Ирина, 30.**

ПОКАЖИТЕ СВОЮ СИЛЬНУЮ СТОРОНУ

«Еще в школе мне попалась цитата Тимирязева, что хорошо образованный человек знает всё о чем-то и что-нибудь обо всем. Понятно, что соответствовать первой части практиче-

ски невозможно, несмотря на доступность информации, да, мне кажется, и не надо. Зато я давно занимаюсь туризмом и много путешествую. О том, где я была, что видела, о своих эмоциях и впечатлениях могу рассказывать много и со знанием дела. Практически любой разговор можно свести к путешествиям, исключением будут разве что узко научные споры. Так что, как только мне удастся перевести разговор на интересующую меня тему, я стараюсь показать, что уж в этом деле я спец. Все если не любить, то хотя бы хотеть путешествовать, так что слушают меня с удовольствием. Тут главное — не увлечься и не дать слушателям заскучать. И пусть я профан во многих других областях, даже случайные знакомые знают, что с вопросами о туризме и путешествиях надо обращаться ко мне, иногда даже звонят и просят проконсультировать своих знакомых. У меня есть подруга, которая увлекается фотографией. Ее тоже можно слушать бесконечно, а особенно рассматривать ее работы. Не стесняйтесь щеголять знаниями в том вопросе, в котором вы сильны». **Елена, 35.**

КРАТКОСТЬ — ПРИЗНАК УМА

«У меня есть подруга детства, которая уже давно выросла и институт окончила, и детей нарожала, а разговаривать так и не научилась. Она перескакивает с одного на другое, добавляет в речь множество слов-паразитов и говорит очень пространно, но при этом обожает что-нибудь рассказывать. На тех, кто видит ее впервые, она производит впечатление полной идиотки. Слушая ее, я поняла, что много говорить нельзя. Надо свои мысли излагать спокойно, не торопясь, но кратко и емко, иначе прослывешь болтушкой, тара-



торкой и трещоткой — это не самые лестные эпитеты, а твои речи сложно воспринимать, и ты прослышешь дурочкой. Умные люди говорят убежденно и с достоинством, и я стараюсь с незнакомыми людьми разговаривать так же. Еще никто нигде не посмотрел на меня с недоумением, наоборот, ко мне проявляют максимум внимания даже в присутственных местах». Людмила, 42.

ИНОГДА ЛУЧШЕ ПОМОЛЧАТЬ

«Я долго училась отслеживать момент, когда во время беседы или встречи кто-то входит в раж и начинает с остервенением доказывать свою точку зрения. В такие минуты я изо всех сил удерживаюсь от ответных реплик или вступления в спор. Вообще я поняла, что спорить можно только в том случае, если ты абсолютно уверен в своих знаниях, иначе можно сесть в галюшу и после этого тебя будут принимать за верхоглядку. А уж с теми, кто стремится доказать свою правоту во что бы то ни стало, вообще лучше молчать, даже если точно знаешь, что спорящий не прав. Умение сохранять спокойствие в такие моменты — это тоже признак ума, а с одержимым спорить бесполезно, он все равно слышит только себя». Оксана, 38.

СОШЛИТЕСЬ НА АВТОРИТЕТЫ

«Я давно поняла, что очень умно выглядишь, когда встаешь в речь цитаты известных людей или крылатые фразы. Не буду врать, специально цитаты не ищу, но те, что встретились и понравились, стараюсь запомнить. Дело даже не в том, чтобы воспроизвести их точно, главное, сослаться на какую-то известную личность. Если никакой подходящей цитаты не могу вспомнить, я стараюсь вставлять в разговор фразы типа: «Из того, что я читала по этому вопросу...» или «Судя по статистике...». В этом случае ваши слова сразу получают вес и воспринимаются как достоверный научный факт». Светлана, 25.

СООТВЕТСТВУЙТЕ ОБСТАНОВКЕ

«У меня есть коллега, которого можно назвать человеком с выдающимся чувством юмора. Но он настолько вжился в роль юмориста, что даже на совещаниях ведет себя так же, как и в кулуарах, пересыпает речь забавными словечками, шутит. Однажды я случайно в такой момент взглянула на начальника и увидела, что он скривился, как



от зубной боли. И тут до меня дошло, что все хорошо к месту. В компании друзей можно и шутить, и сленговые словечки употреблять, а в серьезной ситуации надо разговаривать серьезно, точно формулировать свои мысли и говорить громко. Я заметила, выступая на совещании, как только чуть повышаешь голос, все на тебя смотрят и слушают, а если говоришь тихо, все думают о своем. Так что теперь, чтобы донести до кого-то свою мысль, я всегда говорю достаточно громко». Алена, 26.

СОЗДАЙТЕ ИМИДЖ

«Мы все живем во власти стереотипов. Если человек в очках или с высоким лбом, значит, умный. Если одет достаточно строго, значит, серьезный. Если у него на полках стоят умные книги, значит, он хотя бы часть из них прочитал. Если вы одеты как бож, вас и будут считать божом.

Собираясь на собеседование по поводу новой работы, я купила себе очки без диоптрий, пришла с толстым ежедневником в руках, думаю, это тоже помогло мне получить место. На полку в первый же день поставила справочники, на столе разложила журналы по специальности, из сумочки кокетливо выставила уголок модного романа, который пока еще не удосужилась прочесть. Зашла начальник отдела, взглянула на всю эту красоту и сказала: «О, наша новая сотрудница, оказывается, интеллектуал!». Теперь, если у меня есть какие-то вопросы, чтобы подтвердить создавшееся впечатление, я их маскирую намеками, что всего лишь вхожу в тонкости и специфику новой работы». Карина, 25.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ СПЕЦИАЛИСТОВ

Кадровики, хедхантеры, психологи — все они точно знают, как произвести впечатление умного человека. Вот некоторые советы от них.

■ Отчетливая речь, ровный голос, довольно быстрый темп речи — все это признаки уверенности в себе.

- Люди определяют степень вашего ума по вашему внешнему виду. Привлекательные, опрятные люди с ухоженной внешностью кажутся более популярными, умными и понимающими жизнь. Психологи называют это гало-эффект.
- Обратите внимание на зубы. Здоровые, ровные, белые зубы — признак успешности, а ее не может быть без ума.
- Умейте слушать и задавать вопросы, не торопитесь высказывать свое мнение.
- Тренируйте память, многое из того, что считается умом — это просто способность запоминать.
- Не стесняйтесь обращаться за помощью. Просите рассказать или показать вам что-то, так вы быстрее получите необходимые знания и навыки.
- Цветотерапевты определили, что фиолетовый цвет ассоциируется у людей с умом. И особенно выигрышно он смотрится в сочетании с разными оттенками серого.
- Не стесняйтесь носить очки. Когда хотите произвести впечатление, отдайте предпочтение им, а не линзам.
- Смотрите людям в глаза. Умение налаживать зрительный контакт ассоциируется с высоким уровнем интеллекта.
- Не торопитесь заполнить паузу в разговоре, лишь бы что-то сказать. Либо переведите разговор на другую тему, либо держите паузу, пусть заполнит ее пытается ваш собеседник.
- Старайтесь говорить на выдохе, тогда ваш голос будет казаться более уверенным, а вам будет удобнее строить фразы, делать логическое ударение и паузы, чтобы набрать воздух.





Прежде чем ответить на главный вопрос и решиться на такой важный шаг, ответьте на вопросы этого теста.

1 Вы решили совсем отказаться от сладкого, жирного и мучного, а через несколько дней у лучшей подруги день рождения, и она приглашает всю вашу дружину компанию в любимое кафе. Как вы поведете себя в такой ситуации?

- А. Как и раньше, с радостью согласитесь, но закажете себе лишь чашку кофе.
- Б. Из всего меню выберете лишь фруктовый салат, но когда на всех принесут фирменный десерт, тут же присоединитесь к

Рождественские каникулы заканчиваются, но в душу закрадывается чувство вины: из-за бесконечных застолий вы «наели» несколько лишних килограммов, плюс энное количество часов, проведенных у телевизора, а сколько времени вы банально проспали, «украва» его у активной жизни! Пора начинать больше двигаться, записаться в фитнес-зал и бассейн, сесть на диету, переделать домашние дела, которые давным-давно были запланированы на каникулы.

Ну не удалось начать новую жизнь с 1 января, а вот с понедельника...

Но хватит ли у вас воли, упорства и последовательности, чтобы добиться того, о чем мечтали?

СМОЖЕТЕ ЛИ ВЫ НАЧАТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ?

«этим обжорам».

- В. Откажетесь составить подругам компанию, останетесь дома наедине с сырой морковкой и весь вечер будете думать о том, как им всем сейчас весело и... вкусно!
- Г. Решаете для себя, что, продержавшись на диете целую неделю, вы заслужили вознаграждение: один разок можете съесть и выпить всё, что хочется.

2 Скоро сессия, и вам надо подтянуть кое-какие предметы. Для этого надо всего лишь час в день усиленно позаниматься, чтобы ликвидировать некоторые пробелы. Как вы себе это представляете?

- А. Неуклонно следуете своему решению, после занятий мчитесь домой и занимаетесь даже не один час, а больше, причём каждый день.
- Б. Договариваетесь заниматься вместе с подругой: вместе учите, затем «гоняете» друг друга по самым трудным темам, а потом можно и повеселиться.
- В. В первый же день начала усиленных занятий вас хватает всего на полчаса, а потом по телевизору начинается любимый сериал.
- Г. Вы и так занимались целый день, устали, а голову надо как-то проветрить. Поэтому, вернувшись домой, вы сразу звоните подруге и идёте вместе с ней гулять.

3 После бурно проведенных каникул ваша квартира нуждается в генеральной

уборке. Деваться некуда, придется засучить рукава и навести полный порядок.

А после такого подвига вы клянетесь себе, что так у вас теперь будет всегда. Прошла неделя, и что вы видите?

- А. Вы можете гордиться собой: квартира выглядит безупречно.
- Б. В общем, прилично, ну, остался беспорядок (творческий) на письменном столе, но вы к нему привыкли и почти не замечаете.
- В. В доме чисто, правда, не все вещи на своих местах. Но для этого вы как-нибудь найдёте другое время.
- Г. В квартире опять такой бардак, и не скажешь, что вы совсем недавно навели здесь идеальный порядок. Но не делать же такую уборку каждый день, а жить когда?

4 Ногти вашей подруги вызывают законную зависть и не только у вас: они такие красивые, длинные и ухоженные... Вы решаете, что у вас тоже должны быть красивые ногти и начинаете усиленно ухаживать за своими. Что вы для этого делаете?

- А. Начинаете следить за ногтями, регулярно подпиливаете их, делаете ванночки для усиления роста, а всю домашнюю работу выполняете в перчатках.
- Б. Решаете нарастить ногти в салоне, чтобы не мучиться, отращивая их.

В. Пытаетесь отрастить ногти сами, но вам это быстро надоедает и вы бросаете эту затею.

Г. Продолжаете завидовать подруге с красивыми ногтями, отдавая себе отчет в том, что у вас с этой затеей все равно ничего не получится.

5 За компанию с подругой вы решили каждый день бегать, несмотря на погоду. Через некоторое время подруга пропускает сначала один день, потом еще несколько. А вы?

- А. Продолжаете бегать одна — вы уже втянулись, ощутили результат и отступать не собираетесь.
- Б. Решаете поговорить с подругой, не сократить ли вам пробежки до 2 раз в неделю.
- В. Откладываете бег до весны, тогда и погода будет лучше, и бегать вам будет приятнее и полезнее.
- Г. Даже не пытаетесь хоть разок пробежаться, забываете о своем решении навсегда — зачем себя мучить, когда и так утром у вас постоянный цейтнот.

6 Планируя интересную поездку во время летнего отпуска, вы решили с каждой зарплатой регулярно откладывать для этой цели некоторую сумму. Но подружки приглашают вас на шопинг. Что вы предпримете?

- А. Вам очень хочется пройтись по магазинам вместе с ними, но вы преодолеваете соблазн

- нельзя забывать, что вы решили деньги не тратить, а откладывать.
- Б. С удовольствием составляете им компанию, но тратите на покупки минимум.
- В. Считаете, что шопинг как нельзя лучше снимает стресс и поднимает настроение, поэтому не отказываетесь.
- Г. Решаете махнуть рукой на данные самой себе обязательства: «А для чего я работаю?» И отрываетесь по полной.

7 В день рождения вам подарили крутой телефон последней модели, и вы решаете сами в нем разобраться. Что из этого получается?

- А. Внимательно и серьезно изучаете инструкцию, пока не остается ни одной функции, в которой бы вы не разобрались.
- Б. Пытаетесь опытным путем определить, как им пользоваться, но потом вам это надоедает и вы решаете, что телефон вам нужен для того, чтобы звонить, ну еще отправлять и получать sms-сообщения.
- В. Просите своего приятеля, который хорошо разбирается во всяких гаджетах, научить вас обращаться с новой «игрушкой».
- Г. Вы так любите свой старый, проверенный телефон и так к нему привыкли, что продолжаете пользоваться им.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ВАШИХ ОТВЕТОВ — А ВЫ — ДАМА С ХАРАКТЕРОМ

И не только с характером, но и с завидной силой воли. Благодаря вашим строгим принципам и жесткой самодисциплине вы сможете не только начать новую жизнь, но и продолжить. Главное — определить цель, и вы добьетесь ее во что бы то ни стало. Вы не позволите никаким обстоятельствам заставить вас свернуть с намеченного пути, и хорошо знаете, какие шаги нужно предпринять, чтобы желаемое превратилось в действительное. Но не забывайте, что вы, как и все, не идеальны. Если вы нарушите диету на дне рождения любимой подруги, не кляните себя и не мучайтесь чувством вины. Один кусок торта не может свести на нет ваше намерение придерживаться принципов здорового питания. И не пытайтесь свернуть горы в одиночку, иногда можно попросить о помощи друзей. Скорее всего, они вам не откажут.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ — Б

БЛАГИЕ НАМЕРЕНИЯ — ПУТЬ НИКУДА

В тот момент, когда вы даете себе обещания измениться, вы сами верите в то, что это возможно, и действительно полны решимости осуществить задуманное. Более того, вы начинаете тут же с энтузиазмом перестраивать свою жизнь, но через некоторое время... остываете. Не отчаивайтесь! В ваших силах зажечь свой запал с новой силой. Для начала попробуйте зрительно представить себе результат своего труда. Допустим, вы решили похудеть на пять килограммов. Как же здорово вы будете выглядеть и чувствовать себя после регулярных тренировок! Поверьте, ноги сами побегут на утреннюю пробежку. А если мечтаете отрастить волосы, представьте себя с красивыми длинными волосами и шикарными прическами, которые можно будет из них соорудить. Придерживаться данных себе обещаний нелегко, но желаемый результат может придать вам сил для его достижения.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ — В

И ВЕЧНЫЙ БОЙ... СО СВОИМИ НЕДОСТАТКАМИ

Прежде чем ставить себе новые задачи, расстаньтесь со своим старым и закоренелым недостатком: неорганизованностью и привычкой всё откладывать на потом. Принимая решение что-то изменить в жизни, попробуйте разбить большую задачу на несколько маленьких, но выполнимых. А затем определите четкие сроки их выполнения. И еще. Обязательно награждайте себя за каждую «взятую высоту». Если вы легко можете сойти с дистанции, старайтесь делать наибольший упор на «приз», который вы получите на финише. Напоминайте себе о своих успехах, и вам легче будет добиться результата.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ — Г

«ПУСТЬ ВСЁ ИДЕТ, КАК ИДЕТ»

Вы определили задачу, поставили цель, наметили сроки. Но достижения результатов редко становятся реальностью. Дальше принятия решений дело, как правило, не идет. А чтобы добиться желаемого, нужно преодолеть свою несобранность. И в этом вам поможет правильная расстановка приоритетов. Определите, какая из задач для вас важнее всего, и попробуйте ее осуществить. Вы хотите иметь больше друзей? Начните с самого простого: больше улыбайтесь и почаще здоровайтесь с окружающими. Вы скоро сами убедитесь, что они, в большинстве своем, будут настроены к вам дружелюбно. Следующий шаг — попробовать заговорить с ними и продлить разговор, пусть даже при следующей встрече. И так далее... Вскоре у вас будет больше новых знакомых. Прислушивайтесь к советам тех, кого вы уважаете, учитесь на их примере. Пусть они станут для вас источником вдохновения и поддержки. Пробуйте, не отступайте, и все у вас получится!



КАРЛ БРЮЛЛОВ:

ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЛЮБВИ

...Вальтер Скотт приехал к Брюллову взглянуть на «Последний день Помпеи» и молча просидел перед картиной несколько часов почти неподвижно. Брюллов уже и не надеялся услышать голос знаменитого романиста. Наконец Вальтер Скотт подошел к художнику и пожал ему руку со словами: «Я ожидал увидеть исторический роман. Но вы создали много больше. Это — эпопея...»

Таким был один из моментов начинавшейся славы русского художника. А восхождение к ней смогло состояться благодаря подаренным ему прекрасной Юлией Самойловой любви и вдохновению...

ПУТЬ ХУДОЖНИКА

Один из лучших российских живописцев первой половины XIX века, Карл Павлович Брюллов, явил свой талант, начиная с младых лет. Родившийся в 1799 году, он уже в 10-летнем возрасте обучался в Академии художеств. А в 1822 году в качестве пенсионера Общества поощрения художников в первый раз отправился в Италию, где прожил до 1834 года.

В течение первых пяти лет жизнь его в стране горячего солнца и роскошной средиземноморской природы была отмечена приобщением к достижениям европейской культуры, знакомством с творениями античности и собственными творческими поисками. Известность получили и некоторые его полотна, созданные на итальянском «материале».

Широко известная его картина «Итальянское утро» была написана через год после приезда в Италию, в 1823-м. Картина принесла Брюллову первые лестные отзывы — сначала итальянской публики, затем членов Общества поощрения художников, которое позднее подарило картину императрице Александре Федоровне, жене Николая I. Император изъявил желание получить парную к «Утру» картину, и Брюллов в 1827 году выполнил заказ самодержца, написав «Итальянский полдень».

БОГАТСТВО. ЗНАТНОСТЬ. КРАСОТА...

Юлия Павловна Пален родилась в 1803 году в семье, связанной узами родства со многими знатными российскими и итальянскими фамилиями. Достаточно сказать, что мать Юлии, Мария Скавронская, обладавшая огромным состоянием, доставшимся впоследствии дочери, принадлежала к родственникам Екатерины I. Юлия приходилась внучкой крупному государственному деятелю, одному из главных российских придворных чиновников — Юлию Литта, часть

колоссального состояния и художественных коллекций которого она унаследовала после его смерти. Но не только богатством и знатностью отличалась юная наследница. Александр Пушкин писал о ней: «Ей нет соперниц, нет подруг, Красавиц наших бледный круг В ее сиянье исчезает...»

В 1825 году фрейлина императрицы Юлия Пален вышла замуж за 24-летнего флигель-адъютанта императора графа Николая Александровича Самойлова — жениха завидного, поскольку он был не только богат, но и красив, весел и остроумен. Молодых благословил сам император Александр I. Несмотря на это, брак оказался несчастливый: довольно быстро обнаружилось, что, к сожалению, граф имел большую склонность к кутежам и карточной игре. На этой почве начались размолвки, супруги стали охладевать друг к другу, и их общение все чаще перерастало в бурные ссоры. В 1827 году они по взаимному соглашению разошлись, и вскоре графиня уехала в Италию...

ЛЮБОВЬ И МУЗА

В 1827 году в Риме, в знаменитом салоне Зинаиды Волконской, графиня Самойловой представили молодого художника Карла Брюллова.

В Италии образованная, красивая и богатая графиня входила в высшее общество и отличалась особым покровительством художникам и музыкантам, активно участвовала в культурной жизни страны. Она всегда была окружена людьми искусства, среди них были и выдающиеся мастера: В. Беллини, Г. Доницетти, Дж. Россини, Д. Пачини...

Буквально с первых дней знакомства между Брюлловым и Самойловой возникла дружба, быстро переросшая в нечто большее — их неудержимо влекло друг к другу, и они проводили вместе практически все время. Почти на два десятилетия жизни Брюллова Юлия стала его спутницей, любовью и музой.

Благодаря Юлии Брюллов достаточно



близко познакомился с людьми из высшего общества и представителями культурной элиты Италии и других европейских стран.

...Вдохновленный художник много и с увлечением рисовал свою возлюбленную, а она устроила ему в 1828 году путешествие, результатом которого стало триумфальное восхождение Брюллова на художественный Олимп...

«ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ПОМПЕИ»

Одним из интереснейших мест, посещенных путешественниками, были раскопки древнего города Помпеи возле вулкана Везувий. Там, среди открытых руин у Брюллова зародился замысел его знаменитого полотна. Хотя, возможно, это случилось и раньше, в 1825 году, после посещения Брюлловым постановки оперы Джованни Пачини «Последний день Помпеи».

...Он сразу же сделал множество набросков для будущей картины, написание которой ушло почти шесть лет. Примечательно, что само полотно было написано всего за 11 месяцев, все остальное время заняли подготовительные работы.

Полотно впервые было выставлено в Риме, где критика очень высоко оценила первый значительный и по масштабу, и по сложности художественных задач опыт художника. Затем оно было переправлено в парижский Лувр, где жюри Парижской академии присудило ему золотую медаль.

Картина Брюллова захватывающе кра-

сива: огромный размер — 4,5 на 6,5 метра, потрясающие «спецэффекты», идеально сложенные люди, подобные ожившим античным статуям. По этому поводу Н.В. Гоголь отметил: «Его фигуры прекрасны при всем ужасе своего положения. Они заглушают его своей красотой».

По художественной моде того времени на холсте присутствуют персонажи, наделенные портретными чертами самого автора и его возлюбленной, графини Юлии Самойловой. Себя Брюллов изобразил художником, несущим на голове ящик с кистями и красками. Черты Юлии узнаются в четырех персонажах картины: мать, обнимающая дочерей, женщина, прижимающая к груди малыша, девушка с сосудом на голове, знатная помпеянка, упавшая с разбитой колесницы. Эта узнаваемость создавала так называемый «эффект присутствия», делая зрителя как бы участником происходящего.

МАСТЕР ПОРТРЕТА

Во время работы над «Последним днем...» Брюллов создал еще несколько полотен совершенно другой направленности, в том числе небольшую галерею портретов. Из них стоит отметить два парадных портрета графини (искусствоведы предполагают, что их было больше, но они утрачены), а также картину «Всадница», принесшую ему новую громкую славу.

Художник подолгу жил на вилле Самойловой. Там же находились две приемные дочери графини — Амацилия и Джованнина Пачини, дети обедневшего миланского певца и композитора Джованни Пачини, автора оперы «Последний день Помпеи». Эти девочки и запечатлены Брюлловым на картине «Всадница». Одна из воспитанниц сопровождает Самойлову и на другом портрете Брюллова; обе изображены в маскарадных костюмах.

ХУДОЖНИК И МОТЫЛЕК

Так пролетели восемь лет показавшихся влюбленным очень короткими. В 1835 году Брюллов возвратился в Россию: в знак всемиростивейшего внимания к дарованиям художника император пожаловал Брюллова кавалером ордена святой Анны 3-й степени и предписал занять должность профессора Академии художеств Санкт-Петербурга. Началась преподавательская деятельность Карла Павловича, которой он отдал четырнадцать лет жизни.

Еще одним новым направлением в его творчестве стало участие в 1843–1847 годах в росписи двух главных санкт-петербургских соборов — Казанского и Исаакиевского.

...Графиня тоже приезжала в Россию, в основном по делам, связанным с наследством. Жизнь графини чем-то напоминала порхание мотылька — от

цветка к цветку, без видимой цели, в свое удовольствие...

После смерти бабушки Юлия Павловна получила в наследство родовую усадьбу Скавронских Графскую Славянку под Петербургом и на какое-то время обосновалась там. В Славянке быстро создалась веселая и непринужденная атмосфера. Графиня держала себя предельно независимо, а экстравагантным образом жизни и поведением периодически шокировала петербургское общество...

Связь художника и эксцентричной аристократки, хотя и с перерывами, продолжалась. Видимо, эта связь не была для графини обременительной, но их отношения не могли подняться на другой уровень — судя по всему, графиня себя не представляла в браке с художником, пусть даже и знаменитым, признанным в Европе, к которому явно благоволил император.

Брюллов же воспринимал ситуацию по-другому и поэтому, наверное, принял решение прервать отношения с графиней и жениться. Решение, которое дорого ему обошлось — женитьба в 1839 году на тихой и скромной Эмилии Тимм очень быстро закончилась крахом. Через полтора месяца художник выгнал из своего дома жену. Что стало причиной такого поступка, достоверно неизвестно, а досужие сплетни повторять нет надобности. Но «общество» ополчилось на Брюллова, и от начавшейся травли его фактически спасла графиня, поддержавшая друга в трудную минуту.

ЛЮБОВЬ И НАДЕЖДА

После этого Брюллов с Самойловой возобновили прерванные было отношения. В июле 1842-го графиня уехала в Италию, теперь навсегда; Брюллов последовал за нею. Почти три года они жили вместе на вилле в Ломбардии. Но в 1845 году уже графиня приняла решение расстаться, а через год она вышла замуж за молодого итальянского певца Пери, отличавшегося необыкновенной красотой.

Такой ход событий никому из них не принес счастья: надломленный морально художник вернулся в Россию, а графиня в том же году потеряла мужа, скончавшегося от чахотки.

Через пять лет, в 1850 году, Брюллов, уже серьезно больной, вновь приехал в Италию. Доподлинно неизвестно, встречались ли бывшие возлюбленные, постаревшие, отошедшие друг от друга и зримо, и душевно. Возможно, Карл Павлович лелеял надежду увидеть перед смертью ту, что дарила ему радость вдохновения, радость творчества, радость любви. Восемнадцать лет жизни его были озарены великим и глубоким чувством; сохранившиеся фрагменты переписки между влюбленными свидетельствуют об этом. Это чувство он смог перенести в свои творения — ведь художник пишет не только красками, но и сердцем. А последний день его жизни

стал и последним днем его любви...

Там же, в Италии, 23 июня 1852 года Карл Павлович Брюллов скончался.

ВСЁ СОСТОЯНИЕ — ЗА ТИТУЛ!

Графиня Самойлова пережила его почти на четверть века. Но, похоже, в оставшуюся часть жизни графиню интересовала лишь ее знатность.

Выйдя замуж за иностранца, Юлия Павловна лишилась подданства Российской империи и потеряла графский титул, что ее чрезвычайно огорчило. Она продала все свои российские имения и имущество, получив солидные средства, и, живя во Франции, в 1863 году опять вышла замуж — за разорившегося французского дипломата графа Шарля де Морнэ, а точнее — за его графский титул. Ей было 60, ему — 66, и сразу после свадьбы, давшей Самойловой титул мужа, они развелись. По договоренности Юлия Павловна ежегодно выплачивала мужу огромное содержание, что негативно отразилось на ее состоянии, через десять лет она потеряла практически всё. Ее любимые приемные дочери, которым она дала новую жизнь, будучи выданными замуж, через суд взыскивали с графини обещанные в приданое деньги и имущество.

Юлия Павловна Самойлова умерла в Париже 14 марта 1875 года. Перед своей кончиной вспоминала ли она художника, которому когда-то давно дарила вдохновение?..

Подготовил Саша МИРТ по материалам:

А. Верещагина. Художник. Время. История; А. Курбановский. Загадка «Последнего дня Помпеи»;

Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона; и Интернет-сайтов





ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

У меня украли автомобиль, который был застрахован. Но страховая компания в выплате страхового возмещения отказала. Дело в том, что вместе с машиной было похищено и свидетельство о регистрации транспортного средства. Эти и другие документы находились в момент угона автомобиля, как всеми принято, в бардачке. Имеет ли страховая компания право в таком случае отказывать в выплате страхового возмещения?

Подобные ситуации неоднократно рассматривались судами различных уровней. И, поскольку итог разрешения данных споров был неоднороден, в п. 32 Постановления Пленума Верховного суда Российской Федерации от 27.06.2013 N 20 «О применении судами законодательства о добровольном страховании имущества граждан» содержится разъяснение, согласно которому при разрешении дел о выплате страхового возмещения следует иметь в виду, что, в соответствии со статьями 961, 963 и 964 ГК РФ, оставление в транспортном средстве по неосторожности регистрационных документов на него либо комплект(ов) ключей, диагностической карты, а также их утрата, не является основанием для освобождения страховщика от выплаты страхового возмещения.

Таким образом, ответ на Ваш вопрос во многом будет зависеть от того, как были оформлены документы, подтверждающие факт кражи автомобиля. Очевидно, что после хищения автомобиля Вы обратились с заявлением в полицию, было возбуждено уголовное дело, полиция предприняла меры по отысканию автомобиля, которые не привели к его обнаружению и, вероятнее всего, было вынесено постановление о приостановлении производства по делу ввиду того, что не удалось установить лиц, причастных к совершению кражи. Если в постановлении о возбуждении уголовного дела указано, что свидетельство о регистрации было оставлено Вами в автомобиле по неосторожности, то высока вероятность того, что, обратившись в суд с иском к страховой компании, Вы сможете взыскать страховое возмещение на основании судебного решения.

Всё общение со страховой компанией по-

сле наступления страхового случая должно в обязательном порядке строиться в письменном виде. Любой факт передачи представителем страховой компании каких-либо документов должен быть зафиксирован соответствующей распиской. Указания страховщика относительно того, какие еще действия Вам необходимо предпринять, также должны быть изложены в письменном виде. Часто бывает так, что недобросовестные представители страховых компаний каждый раз выдвигают новые требования по документам, которые необходимо предоставить для получения страховой выплаты, уклоняются от получения документов, ссылаясь на их неполноту. Ваша задача — настаивать на получении документов, которые Вы представили, и требовать расписку в получении таких документов. В противном случае в дальнейшем страховая компания может мотивировать отказ в страховой выплате именно несвоевременным предоставлением Вами документов.

Кроме того, хотелось бы обратить внимание всех, кто страхует свое имущество на основании договоров добровольного страхования: автомобили, квартиры, дома, иное имущество. При заключении договоров страхования представители страховых компаний стараются преподнести условия договора страхования в наиболее выгодном свете. Крайне желательно полностью ознакомиться не только с полисом страхования, но и с правилами страхования, которые страховщик обязан выдать при заключении договора страхования (Вас всегда просят расписаться за получение правил страхования в полисе).

Полис страхования содержит индивидуальные условия страхования: какие случаи являются страховыми, чье имущество застраховано, какие пункты правил страхования не применяются. Правила страхования содержат порядок действия сторон при наступлении страхового случая, развернутый перечень оснований для отказа в выплате страхового возмещения.

И, конечно, лучше быть заранее осведомленным о том, в каких случаях страховая компания вправе отказать в выплате, чем потом обращаться в суд, настаивая, что то или иное условие правил страхования является незаконным.

У моей родственницы брат уже 10 лет прикован к постели из-за травмы головы. У него I группа инвалидности, он нуждается в постоянном уходе, и этот уход осуществляет его сестра (моя родственница). Все эти 10 лет она не работает и вынуждена практически неотлучно находиться с больным братом. Существует ли какой-нибудь законодательный документ, который позволял бы засчитать эти годы непрерывного ухода за инвалидом I группы в трудовой стаж, а также давал бы право раньше выйти на пенсию?

Подпунктом 6 пункта 1 статьи 11 Федерального закона «О трудовых пенсиях в Российской Федерации» предусмотрено, что в страховой стаж, наравне с периодами работы, засчитывается период ухода, осуществляемого трудоспособным лицом за инвалидом I группы, ребенком-инвалидом или за лицом, достигшим возраста 80 лет.

При этом следует учитывать, что такой период будет засчитан в страховой стаж, если ему предшествовали или за ним следуют периоды любой официальной работы, которая засчитывается в страховой стаж.

Таким образом, формально Ваша родственница может рассчитывать на то, что период ухода за братом будет засчитан ей в стаж, дающий право на назначение пенсии, если до начала ухода она где-либо официально работала, и за нее производились отчисления в Пенсионный фонд РФ. Однако для того, чтобы это произошло, необходимо, чтобы факт осуществления ею ухода и нуждаемость брата в получении ухода были подтверждены документально. То есть, в его медицинских документах должна быть отметка врача о том, что брат нуждается в постороннем уходе. А сама Ваша родственница должна была обратиться в Пенсионный фонд с соответствующим заявлением о том, что она такой уход осуществляет. В этом случае ей полагается ежемесячная компенсация, а период ухода будет засчитываться в страховой стаж. Если ранее Ваша родственница в Пенсионный фонд не обращалась, то ей следует это сделать как можно скорее, но она должна понимать, что прошедший период ухода уже не будет засчитан в страховой стаж, а засчитывается только тот период, в который она будет ухаживать за братом в будущем. После окончания ухода ей следует уведомить об этом Пенсионный фонд, а затем вновь устроиться на официальную работу — хотя бы на небольшой промежуток времени. Следует также помнить, что лицо, осуществляющее уход за инвалидом I группы и получающее компенсацию от Пенсионного фонда РФ, не вправе одновременно работать официально, в противном случае компенсация будет взыскана Пенсионным фондом как полученная неосновательно.

**На вопросы отвечали
независимый советник
по правовым вопросам,
член международной
ассоциации юристов
Н.И. АЛИМКИН
и адвокат О.Н. АЛИМКИНА**

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Скоро большой праздник — Рождество Христово. А мы хотели бы приурочить к этим дням крещение своего сына. В связи с этим возник такой вопрос. В какие дни до и после Рождества можно крестить младенцев?

Крещение — это Таинство, которое совершается на протяжении всего года, в любой день, в который будет удобен как для вас, так и для священника, совершающего это Таинство. В городских храмах службы, как правило, проходят каждый день, а по окончании богослужения обычно совершаются Крещение, Венчание и т. д. В храмах сельской местности службы чаще всего совершаются не каждый день, а только в выходные и праздничные дни. Поэтому вам необходимо приехать примерно за неделю до выбранной даты совершения Крещения в понравившийся вам храм и договориться непосредственно со священником. Единственное, что необходимо знать, что таинство Крещения обязательно предваряется накануне огласительной беседой.

Может ли быть крестной матерью незамужняя девушка?

Если она вполне осознает всю ответственность за духовное воспитание своего крестника и сама хочет его воспитывать как православного человека, это не возбраняется, так как семейное положение крестной матери в данном случае никакой роли не играет.

Нам известно, что церковь против ЭКО. А как быть, если в семье уже есть дети, зачатые с применением этого метода, выношенные и рожденные. Можно ли их крестить? Ведь родители перед крещением священнику не говорят, каким образом был зачат этот ребенок, да он их об этом и не спрашивает. И вот ребенок крещен, а правильно ли это? Не будет ли он вне лона церкви?

Дети не виноваты, что они рождены из пробирки, соответственно, этот грех лежит полностью на родителях. Господь призывает всех лю-

дей к покаянию и очищению грехов через Таинство Крещения, соответственно, креститься может любой человек. А родителям в данной ситуации рекомендую покаяться в этом грехе на исповеди.

Мы с мужем прожили 35 лет в зарегистрированном, но не венчанном браке. Я много раз пыталась уговорить мужа обвенчаться, но он был категорически против венчания. А полгода назад муж вдруг сам изъявил желание обвенчаться со мной. Я обрадовалась, мы пошли в церковь и договорились со священником, назначив день и время венчания. Но обвенчаться с мужем нам так и не довелось. Он скоропостижно умер. Может ли каким-нибудь образом скататься его неосуществленное стремление обвенчаться на его и моей загробной жизни?

Желание человека — это уже первый шаг навстречу Богу. Возможно, на Страшном суде, когда человек придет к Богу, Господь зачтет его мысль за добродетель. Но Церковь всегда призвала брать благословение на серьезные дела, которые человеку предстоит делать порой всю его жизнь. А на совместное сожительство Господь установил специальное Таинство, в котором человек, беря благословение у Бога, заручается его поддержкой и помощью в воспитании детей, в достойном отношении друг к другу

и правильном понимании и жизненных позиций, и вашей семейной жизни. Поэтому если что-то у вас в жизни не получилось, то вина полностью лежит на вас.

Не могли бы вы написать, что входит в обязанности матушки — супруги священника, кроме того, что она является верной подругой и единомышленницей своего супруга, а также ведет домашнее хозяйство и воспитывает детей?

Матушка, жена священника или диакона, помимо всего вышесказанного, помогает выстраивать такие отношения между священником и прихожанами того прихода, где он несет послушание, через которые прихожане духовно возрастают, решают свои проблемы с Божией помощью и т. д. Это очень скрупулезный и тяжелый труд: люди очень разные и к каждому нужно найти свой подход.

Почему монахи не едят мяса? Как церковь относится к сыроедению?

Перед постригом в монашество монах дает обещание о том, что он отказывается на всю свою жизнь от определенных вещей, которые по задумке Церкви будут положительно сказываться в его дальнейшем пребывании в монастыре. Это отказ от жизни в миру, отказ от семейной жизни, отказ от различных

увеселительных развлечений, и отказ от скоромной пищи, в которую входит не только мясо, но и курица, колбаса и т. д.

Сыроедение — это диета, которая преследует вполне мирские цели: похудение, экономия денег и времени (овощи дешевле, посуду мыть не надо), улучшение состояния здоровья, возвращение молодости и красоты.

В Церкви установлены только посты, которые бывают многодневными — четыре раза в год, и постные дни — в среду и пятницу.

Пост — это духовный рост, в том числе с помощью воздержания от определенных продуктов на некоторое время. В остальные дни Церковь не предполагает никаких диет, так как всё, что существует в мире, Бог дает человеку для поддержания физических сил и здоровья. Потому намеренно отказываясь от этого, человек совершает грех.



Православный календарь на февраль

(новый и старый стиль)

1 февраля / 19 января — День интронизации Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла

4 / 22 — Поминование всех усопших, пострадавших в годину гонений за веру Христову

6 / 24 — Прп. Ксении. Блж. Ксении Петербургской

7 / 25 — Свт. Григория Богослова, архиеп. Константинопольского

9 / 27 — Перенесение мощей святителя Иоанна Златоуста

10 / 28 — Вселенская родительская (мясопустная) суббота. Поминование усопших

12 / 30 — Масленица (сырная седмица)

15 / 2 февраля — Сретение Господа нашего Иисуса Христа

18 / 5 — Прощеное воскресенье. Заговенье на Великий пост

19 / 6 — Начало Великого поста

22 / 9 — Отдание праздника Сретения Господня

25 / 12 — Иверской иконы Божией Матери.

ЛЮБОВЬ НАВСЕГДА!

С них можно брать пример — эти звездные пары по праву считаются самыми крепкими парами зарубежного шоу-бизнеса. Да-да, в быстро меняющемся, горячем и непредсказуемом мире есть те, для которых главная ценность — прочные семейные отношения.



АДРИАНО ЧЕЛЕНТАНО И КЛАУДИЯ МОРИ

52 года вместе

Глядя на любимого миллионными женщинами талантливого актера и певца, настоящего мачо Адриано Челентано, трудно представить его в роли верного мужа, который провел в браке с любимой супругой больше полувека! История их любви, как и положено, была наполнена горячими итальянскими страстями и могла быть положена в основу романтического фильма. Пара познакомилась на съемках и сначала Адриано не произвел на девушку никакого впечатления. Челентано долго добивался взаимности, но Клаудиа была непреклонна. Все решил случай: однажды по вине Клаудии в павильоне произошло короткое замыкание, лопнул стеклянный плафон и осколки попали на Адриано, сильно оцарапав ему лицо. Девушка подбежала извиняться, и он ответил, что простит ее, если она примет его приглашение на ужин. Годы спустя они уже растили троих детей, и Клаудиа была не только вер-

ной спутницей актера, но и его администратором, имиджмейкером и пиар-менеджером. Но, как и положено горячему итальянскому парню, Челентано снова влюбился — ну и как было устоять перед красавицей Орнеллой Мути? Обворожительная актриса была без ума от Адриано и даже развелась с мужем, ожидая того же и от своего любовника, но Челентано не решился разорвать отношения. Тем временем Клаудиа терпеливо ждала возвращения загулявшего мужа, не устывая повторять во всех интервью: «Случайная измена — не повод для развода, ее можно простить. Ведь для мужчины случайные связи — всего лишь как для механика осмотр нового автомобиля». Ее мудрость и терпение были вознаграждены сполна: Челентано не только вернулся, но и публично извинился перед женой и детьми за свой проступок. Сегодня супруги живут в пригороде Милана, в уютном доме, во дворе которого возвышается статуя Клаудии Мори, в окружении струй роскошного фонтана. Семья не любит шумные вечеринки и предпочитает проводить время вдвоем. Отпраздновав пятидесятилетний юбилей совместной жизни, Клаудиа признается, что так же любит своего супруга, как и раньше, по одной простой причине, которая актуальна и сегодня: «На свете нет интереснее человека, чем Челентано!»

ШОН КОННЕРИ И МИШЕЛИН РОКБРЮН

42 года вместе

В отличие от своего героя, известного сердцееда и лучшего Джеймса Бонда всех времен и народов, сэр Шон Коннери уже на протяжении более сорока лет верен одной женщине — своей супруге, французской художнице Мишелин Рокбрюн. Их знакомство состоялось на поле для гольфа. В то время Мишелин была замужем, воспитывала троих детей и, к тому же, не говорила по-английски. Однако это не помешало бурному роману двух влюбленных, который довольно скоро закончился свадьбой. У супругов нет общих детей, но им хорошо и в компании друг друга. «Наши отношения основаны на доверии, и я не перестаю восторгаться этой женщиной, — говорит актер. —



Самое ценное — это то, что она никогда не задавала мне вопросов типа «Куда ты идешь?» или «Где ты был?». Мишелин — просто идеальная жена!»



КИТ РИЧАРДС И ПАТТИ ХАНСЕН

39 лет вместе

Легендарный «роллинг» променял «секс, наркотики и рок-н-ролл» на тихую семейную жизнь с супругой — моделью Патти Хансен. Эта жизнь длится уже почти сорок лет.

Высокая загорелая блондинка с прекрасными формами привлекла внимание Кита с первого взгляда, а раскованность и бьющая через край энергия покорили его сердце навсегда. Произошло это событие в начале восьмидесятых годов прошлого века, а их любовь длится до сих пор, подтверждением которой стали двое детей: Теодора и Александра. Патти долгое время ездила на гастроль с мужем и растила детей, но в 2007 году врачи поставили ей страшный диагноз с прогнозом — всего три года жизни... Ей пришлось перенести тяжелую операцию и долгие месяцы лечения, но Кит всегда был рядом и поддерживал любимую, вселяя надежду в благополучное выздоровление. «Этот период стал для нас с мужем самым трудным, но он меня спас. Именно благодаря мужу, его заботе и поддержке я жива сейчас», — говорила Патти.



МЕРИЛ СТРИП
И ДОН ГАММЕР

38 лет вместе

В далеком 1977 году известная актриса Мерил Стрип была помолвлена с коллегой по цеху Джоном Казале и готовилась к свадьбе, как вдруг выяснилось, что Джон неизлечимо болен... Целый год он боролся с недугом, но чуда не произошло, и Мерил осталась одна. Чтобы вытащить ее из депрессии, брат Мерил предложил пожить ей на вилле у своего друга, скульптора Дона Гаммера, который в то время путешествовал по Европе. Вернувшись из поездки, Дон не стал просить Мерил съехать. В итоге дело кончилось свадьбой. «Я даже не знаю, как бы я жила, если бы не встретила своего мужа. Я

бы просто была мертва. По крайней мере, эмоционально. Он — самый лучший на свете!», — признается Стрип. У пары, воспитавшей четырех детей, и сегодня полная гармония в отношениях.



ГОЛДИ ХОУН
И КУРТ РАССЕЛ

34 года вместе

Голди и Курт считаются одной из самых крепких пар Голливуда. Актеры встретились в 1983 году и живут душа в душу до сих пор. Познакомившись на съемках фильма «Пересменка», обе знаменитости уже имели за плечами браки и детей, но, как признается Голди, она полюбила Курта с первого взгляда. «Я подумала: он такой естественный, дружелюбный, с великолепным чувством юмора! Боже, ну какой же он милешка!», — признается она. Курт тоже сразу обратил внимание на эффектную блондинку и в шутку попросил ее помочь выучить роль, обратившись к ней со словами: «Вы знаете, я очень плохо читаю. Я надеюсь, вы сможете мне разобрать слова? Их тут так много». С тех пор пара стала неразлучна. Они воспитали четверых детей, так и не зарегистрировав свои отношения, считая, что нет смысла скреплять то, что и так крепко держится. Влюбленные часто уверяли прессу, что секрет их долгих отношений в свободе, и именно она заставляет их ценить друг друга и свою любовь. Курт даже шутил, что все их дети вступят в брак раньше, чем они сами решатся на это. Действительно, Кейт и Оливер уже сделали их бабушкой и дедушкой, а они

так и не расписались. Однако, после более тридцати лет, проведенных вместе, 70-летняя Голди и 64-летний Курт наконец созрели для брака! Два года назад они сыграли свадьбу и стали официальной «долгоиграющей» парой Голливуда.



ДАСТИН ХОФФМАН
И ЛИЗА
ГОТТСЕГЕН

34 года вместе

Культовый актер и успешная адвокатесса счастливы в браке уже более тридцати лет. Интересно, что заочная встреча будущих супругов произошла еще до рождения невесты — Дастин исполнял роль музыканта на свадьбе родителей Лизы. Она часто шутит, что влюбилась в Дастина, еще будучи в животе у матери. Более чем двадцатипятилетняя разница в возрасте не помешала влюбленным сохранить крепкую любовь. Они вместе воспитали четырех детей, справились с тяжелой болезнью Дастина и до сих пор не утратили романтических отношений друг к другу. По признанию актера, он так же влюблен в супругу, как и тридцать лет назад, и тяжело переживает расставание с ней даже на несколько дней. «Не так давно я был в Нью-Йорке на концерте, а моя жена в это время проводила время на отдыхе во Франции. После двух романтических баллад мне так захотелось, чтобы она была рядом, так надо было обнять ее и потанцевать с ней, что мне физически стало плохо», — признается актер. «Когда понимаешь, что жизнь не бесконечна, так хочется просто быть рядом с любимой. Я очень ею дорожу и часто говорю: «У меня осталось слишком мало времени, которое я могу провести с тобой», поэтому стараюсь уделять ей как можно больше драгоценных минут», — философствует Дастин.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

ПРИМАДОННЫ COMEDY CLUB

Марина ФЕДУНКИВ и Ольга КАРТУНКОВА

В конце 80-х и начале 90-х, после второго рождения КВН, девушек в командах было на пересчет и все невероятные красотки, а вот в начале 2000-х стандарт кавээнщицы изменился: в главных ролях сначала замелькали девушки своеобразной внешности типа Елены Борщевой, а длинноногие барби приглашались лишь в качестве манекенщиц: красиво пройти по сцене, произвести впечатление, вильнув обтянутыми накачанными ягодицами, и молча уйти. Затем прочно укоренилась «тяжелая артиллерия»: звезды «весомых достоинств» стали ведущими игроками или даже капитанами команд. Их ярчайшие представительницы — Марина ФЕДУНКИВ и Ольга КАРТУНКОВА. Они стали популярнейшими актрисами и в юмористических шоу, и в комедийных фильмах.

«У МЕНЯ ВСЕ ОБРАЗЫ ИЗ ЖИЗНИ», —

говорит Марина ФЕДУНКИВ и объясняет это так:

«Я-то как бы немножечко актриса. Воплощаю те образы, которые наблюдала в жизни. Есть у меня чуйка, которая на профессиональном языке называется «актерская органика». Она не даст перейти границу — это психофизический процесс, а если я начинаю врать, и «физика» неправильно работает».

Под этими словами подписаться могут многие бывшие игроки кавээнских команд, ставшие популярными актрисами. У многих нет актерского образования, но они так интересны, яркие и органичны и на сцене, и на экране, что зрители благодушно не замечают, что «новые комедианты» чаще всего играют одну и ту же роль в разных проектах. Но им это нравится, и они рады снова и снова встречаться с полюбившимся образом. В свои 46 лет Марина это понимает, она идет не на поводу у зрителя, навстречу ему. Воспринимают ее простой, веселой, огонь-бабой — это ее амплуа, и она — звезда этого жанра. В конце концов, этот образ ее кормит.

А в жизни она человек, любящий и тонко понимающий искусство — не массовое. Ее сложную, трудно запоминающуюся, старинную болгарскую фамилию знают все зрители каналов СТС, ТНТ и не только. Фамилия болгарская, а родилась в Перми, и, едва Марине исполнилось полгода, родители отвезли ее к бабушке с дедушкой на Украину, объяснив, что климат там лучше и деревенский воздух ребенку полезнее.

Так до окончания средней школы Марина и прожила в украинском селе. Но это не значит, что в свободное от уроков время она пасла гусей за околлицей. Село было большое, с Домом культуры, в котором был народный театр, и будущая актриса юмористического жанра принимала участие во всех его постановках и представлениях и даже придумывала сценки из местной жизни, которые разыгрывали на клубной сцене. А в восьмом классе Федункив написала юмористический сценарий спектакля про самогонщиков. Представление имело такой успех у зрителей, что для гастролей правление колхоза выделило транспорт, и спектакль возили показывать в близлежащие села. В тех первых гастрольных поездках Марина твердо решила связать свою жизнь с профессиональным театром, ведь ее отец — оперный певец Пермского театра оперы и балета. Правда, он первый и отговаривал дочь от актерской стези, да и все пермские родственники не верили в актерское будущее приехавшей с Украины Марины.

Но девочка в себя верила, сначала окончила культпросветучилище, затем поступила на режиссерский факультет Пермского института искусств. Правда, со второго курса была отчислена за «профнепригодность», а на самом деле из-за жесткого конфликта с преподавателем. Год работала на овощной базе, затем вернулась в институт, но уже на другой факультет. Активно участвовала в «Студенческих веснах», писала сценарии для юмористических номеров, сама выходила на сцену, стала членом институтской команды КВН. После окончания вуза ей предложили стать директором студенческого КВН и режиссером театрального коллектива фармацевтической академии. Эта команда впоследствии присоединилась к известной пермской команде «Добрянка», общими силами они победили в



Первой лиге КВН и прошли в Высшую лигу. Так Марина Федункив попала на телевидение, и тут профессионалы-постановщики заметили ее яркий актерский талант и оценили способности к написанию сценариев.

Ее приглашают на канал СТС в шоу «Даешь молодежь», в 2010 году — на ТНТ в сериал «Реальные пацаны», где она реально блеснула в роли мамы Колына.

С 2013 года она — актриса юмористического шоу «Comedy Woman», а ее сценки «Тетя Марина отжигает» — украшение проекта. А потом режиссеры на расхват стали приглашать ее в комедийные сериалы: «Незлоб», «Корпоратив», «Деффчонки», «Война полов», «Выпускной», «Подруга». Сегодня Марина Федункив еще и популярный инстаграм-блогер, число подписчиков ее аккаунта уже перевалило за миллион. И хотя там она ничего не сообщает о своей личной жизни, информация все же в СМИ просачивается.

Известно, что пережила она два развода, детей не завела, в гастрольных поездках ее сопровождают кошка Тася и собака Наперсток, которым хозяйка покупает отдельное место в купе. Несмотря на зрелый возраст, не теряет надежды стать матерью, встретив любимого, близкого по духу человека — такого, как герой ее сновидений из шоу «Love is...», роль которого играет Сергей Лаза-рев.

Первый развод у актрисы состоялся после 12 лет совместной жизни с однокурсником, за которого Марина вышла замуж еще в студенческие годы. Положительный во всех отношениях, романтический, он не смог смириться с тем, что жена становится популярной, востребованной, вечно разъездной кавээнщицей. Второй развод у Федункив состоялся в 2017-м, после 13 лет, прожитых в браке с предпринимателем, занимающимся ремонтом автомобилей. Они познакомились, когда Марина на дороге ловила машину, чтобы успеть на празднование собственного дня рождения. Будущий муж подвез ее и сразил тонким чувством юмора, которого, к сожалению, не хватило для долгой счастливой жизни. Любовь ушла, осталась лишь привычка, но без присутствия яркого



чувства Марина совместной жизни не принимает. И этот развод, как и первый, был без скандалов и упреков.

А она по-прежнему верна своим принципам: «Я всем занималась с удовольствием. У меня никогда не было такого, что я сейчас перемучаюсь, а потом будет лучше. Только наверху известно, когда будет хорошо. А может, еще хуже будет? Надо наслаждаться тем, что ты имеешь. Сейчас тоже жизнь идет. Надо из нее выуживать что-то хорошее».



«ЧТОБЫ СЫГРАТЬ, МНЕ НАДО СНАЧАЛА ПРОЧУВСТВОВАТЬ, —

откровенничает Ольга КАРТУНКОВА и далее рассуждает:

Я — такой человек, меня должно зацепить, иначе ничего не получится. Я не актриса профи, которая может сыграть все что угодно и в процессе прочувствовать героиню. Мне она должна быть как бы знакома».

Картункова из тех знаменитых кавээнщиков, которые, не получив профессионального образования, стали известными комедийными актерами. Но она мечтает расширить диапазон, ее тянет на драму, с замиранием сердца ждет предложения на роль в художественном фильме, например, сумасшедшей героини... В одном из интервью прямо заявила: «Драма — это мечта. Фильм с моралью, чтобы зритель задумался и что-то поменял в лучшую сторону».

А почему нет? Наверняка, еще не до конца раскрыт потенциал этой талантливой женщины, сценический образ которой — гром-баба, добивающаяся всего желаемого. Она и в жизни такая — всегда добивается поставленных целей и ставит их непрестанно, с детства, уже 40 лет.

Родилась в Ставропольском крае, в селе с поэтичным названием Виноградные сады. Мечта с самого раннего детства — попасть в телевизор: детские передачи и фильмы ее просто завораживали. И если те дети, в телевизоре, мог-

ли так здорово играть роли, так и она сможет! В школе была заводилой, самой юморной в классе, но и самой начитанной. Придумывала сценки для агитбригады, сама режиссировала, сама играла и отстаивала при необходимости свою правоту видения мира вплоть до драки, за что и состояла на учете в детской комнате милиции. Может, поэтому родители настояли, чтобы дочка после школы стать артисткой и не мечтала, а училась на юриста. Родительскую мечту Оля исполнила, после 9 класса поступила и успешно окончила Пятигорский юридический техникум по специальности «делопроизводство». А дальше пошла своей дорогой: устроилась работать методистом в Пятигорский Дом культуры, при котором была организована местная команда КВН. Сначала была сценаристом и режиссером, но однажды вышла на замену заболевшего игрока на сцену и больше с нее не уходила. Поняла — это ее место, ее трамплин для попадания на ТВ.

Путь был нелегок и некороток. Сначала — выступления в родном Пятигорске, затем поездки на игры в Краснодар, в 2009 году попала в финал Центральной краснодарской лиги КВН в составе команды «Ноев ковчег». В 2010-м стала капитаном этой команды, поменяла название команды на «Город Пятигорск» и с этим названием стала чемпионом Первой лиги КВН. Через три года команда стала чемпионом Высшей лиги и музыкального фестиваля «Голосащий КиВиН».

За перечислением достижений — бессонные ночи, шитье костюмов, придумывание текста, репетиции, переживания и стрессы, вечные разезды, годы безденежья. Но зато постоянное ощущение полноты жизни, занятие любимым делом, нахождение среди единомышленников, то есть, по сути, счастливая жизнь. И результат достигнут: зритель возле экранов телевизоров ждет с нетерпением, когда же появится та самая, самая смешная Оля Картункова из Пятигорска.

Она никого еще не разочаровала — все выступления, все образы — блистательные. Но в КВН до пенсии не играют: новые команды, новые герои — надо уступать сцену молодым. Однако ТЕЛЕВИЗОР понимает, что любимицу публики отпускать с экрана неразумно. И ее приглашают на канал ТНТ в комедийное шоу «Однажды в России», в 2016 году она дебютирует в кино, в фильме «Жених», в роли до боли знакомой деревенской женщины Любы, ну, такой, какую может представить именно Картункова. Ее партнер по фильму — Сергей Светлаков, тоже выходец из КВН, сделавший звездную карьеру.

Кстати, в Ольгину карьеру, в то, что станет она знаменитой, верил только ее муж. Вместе они уже 20 лет, познакомились еще студентами. Замуж Ольга вышла в девятнадцать, в двадцать родила сына, а через 10 месяцев дочь. Дети вместе с мамой вели кочевой образ жизни, а папа, кадровый офицер, служил и обеспечивал семью. Конечно, родственники старались помочь новоявленной артистке с детьми, но все время при этом уговаривали бросить КВН. Ведь это тяжелое занятие на голом энтузиазме, забирающее все время и мысли. Когда у детей начинался переходный возраст, муж поставил Ольге ультиматум: «Даю тебе год, иначе сам сейчас уйду в отставку, надо заниматься детьми. Вернешься домой и начнешь жить, как нормальная женщина, я дальше по карьерной лестнице буду продвигаться». К счастью, все разрешилось удачно: мама стала знаменитой и востребованной артисткой, дети выросли воспитанными, а папа стал работать в МЧС.

А недавно Ольга услышала от мужа поразительную фразу: «Ты, оказывается, красивая баба, Картункова, женился-то я на другой!» Это по поводу ее похудения на 68 килограммов! При росте 168 см она весила 151 кг, но комплексов по поводу внешности не испытывала, всегда была уверена в себе, любила поесть в удовольствие и всегда была занята. Конечно, вес мешал: и давление, и одышка, и потливость, не говоря уж о том, что обуться и нарядиться во что-то — не найдешь. Пробовала садиться на диету, сбрасывала несколько килограммов, но сама над собой подшучивала: «Это как скидка в рубль от стоимости мерседеса». Но когда сломала ногу, а из-за травмы еще и порвался нерв, пришлось делать операцию, после которой при большом весе ничего бы не срослось. Тут Ольга поставила себе цель: худею всерьез и надолго. Первое, что сделала, внушила себе:

«Самое вкусное в жизни уже попробовала: и самогон домашний, и сало, и борщи, и жареные вкусности». И перешла на вегетарианскую пищу. Сама говорит, что это издевательство над собой, но, сбросив первые 35 килограммов,

увидела свет в конце тоннеля. А сейчас, когда уже нет трех подбородков, ноги влезают в туфли на каблуках и открылось буквально второе дыхание, советует всем: «Девочки, худейте! Узнайте, какие вы красивые! Этот проклятый жир закрывает в нас красоту!» Сейчас Ольга Картункова пишет книгу о своей системе похудения, которую сама выработала путем проб и ошибок. Девочки, ждем!

Подготовила Мария ПЕТРОВА



Она не старалась показывать, что не такая, как все, делая то, чего никто до нее не делал. Она и сама про себя так не думала. Возраст, рост, вес — все среднестатистические. Пожалуй, за исключением возраста. Ей казалось, что она что-то упустила в юности, жила, как во сне, а теперь медленно просыпается, чтобы наверстать упущенное. В этом году подобные мысли посещали ее все чаще. Иногда они служили стимулом к действию: она ходила в спортзал, читала правильные книги, соблюдала диету, но все это давало внешний и непрочный эффект. Одновременно перестала радовать работа.

Она прекрасно понимала, что геометрическая фигура из двух точек и соединяющей их линии (дом — работа) — важная составляющая человеческой жизни, которая и состоит из таких, казалось бы, незамысловатых линий. Она верила в законы геометрии и надеялась построить в ближайшем будущем треугольник, а в перспективе — многоугольник, чтобы закрепить и применить знания, полученные в начальных классах жизненной школы.

Но это всё планировалось на перспективу, а пока она стремилась жить настоящим, но оно неумолимо проходило, как ей казалось, мимо.

Ускользающие лучи восходящего солнца пробивались сквозь хмарь последних осенних дней — стоял обычный ноябрь, а она ждала зиму, настоящую, снежную, с метелью и сугробами. Шагая вечером после работы, она все чаще замечала в себе чувство ожидания чего-то большого, светлого и радостного и боялась упустить момент, когда это произойдет.

Зима пришла вовремя, захватив с собой бодрящую свежесть морозного утра, и присыпала тротуары легким пушком первого снега.

Она стояла на остановке, мимо пролетали машины.

Вот подъехал автобус, еще один, затем такси. Из них выходили люди, спешили по своим делам, никто не замечал другого, словно каждый был сам по себе в целом свете. Она смотрела на них и надеялась, что в их жизни нет места той пустоте, которую не могли заполнить ни любовь родителей, ни поддержка друзей. Почему-то вспомнилась детская мечта о том, чтобы стать волшебницей-невидимкой, обрести крылья и облететь все-все дома в городе, заглянуть в освещенные окна, увидеть и услышать каждого, разделить радость и об-

оказался недалеко от нее. И тогда она увидела фотокамеру на правом плече. На мгновение она представила себя рядом с ним, но тут же прогнала непрошеную мысль, не успев ее толком сформулировать. В это время он снял с плеча камеру и подошел ближе к зданию, которое своим фасадом практически отвоевало большую часть остановки.

Подъехал троллейбус, а она все стояла, зачарованно наблюдая за тем, как он, по-настоящему профессионально выбрав правильный ракурс, сделал снимки одного из наиболее старых

бы продолжить фотографировать, а ее троллейбус повез дальше.

На следующей остановке она вышла, чтобы немного пройти пешком, и шла, счастливая и румяная, думая о том, чтобы успеть вернуться на работу до окончания обеденного перерыва. «Девушка, мы, кажется, уже виделись», — услышала она за спиной и повернулась. Он поравнялся с ней, а она почему-то сразу почувствовала себя спокойно и уверенно. В голову пришла мысль о горячем шоколаде — именно такого цвета глаза сейчас смотрели на нее. Он отвел взгляд, она вздрогнула и сказала: «Да, кажется, на остановке». «А вы любите прогулки?» В его ровном тоне слышалось утверждение. «А это заметно?» Он улыбнулся. «Только настоящий ценитель спортивной ходьбы согласится на такой подвиг». «Вы думаете, сейчас холодно?» Она удивленно открыла глаза и отодвинула капюшон. У него перехватило дыхание: большие, яркосиние, в обрамлении пушистых ресниц, умные глаза смотрели на него, в них светились доверие и искренность. «Нет, совсем не холодно». В ее взгляде на мгновение промелькнуло удивление, и он добавил: «Просто я долго жил в городе, где многое бывает не таким, каким должно быть, и отвык от настоящей зимы». «В столице?» «А это заметно?» Она помолчала секунду. «Нет, просто вы кажетесь немного уставшим». «Неужели?» — он заинтересовался. «Не стоит воспринимать мои слова всерьез». Она вдруг поняла, что опоздала, если не пойдет дальше. Он почувствовал, что ее что-то встревожило. «Вы спешите, а я вас задерживаю?» «Да, простите, мне пора». «Мы увидимся?» Она по-настоящему удивилась. Он смутился и продолжил: «Понимаете, у меня здесь нет близких друзей, а город очень красивый, так хотелось бы подобрать хороший материал...» Он не успел договорить, она опередила его: «Вы снимаете для... от-



легчить боль, дать людям надежду...

Подмороживало, и холод незаметно вкрался в ее грезы, вернув в реальность. Подъехала «маршрутка», из которой вышел всего один человек. На ней была теплая куртка с пушистым мехом на капюшоне, который значительно сужал поле зрения, иначе бы она сразу заметила его. Это был высокий и стройный молодой человек лет двадцати восьми. Он был в черном пальто, которое выгодно подчеркивало его фигуру. Мужчина вышел на остановку, отвернулся от ветра и

зданий в городе. Она успела забежать в единственную оставшуюся открытой дверь троллейбуса, как вдруг почувствовала, что кто-то еще торопится уехать. Обернувшись, она с непонятной радостью обнаружила, что он вошел в троллейбус вслед за ней. Она почувствовала, что должна остаться здесь, рядом с ним. Они снова встретились взглядами, на сей раз он задержал свой немного дольше, чем это бывает между случайными попутчиками, затем отвернулся. Так они проехали одну остановку. Двери открылись, он вышел, что-

крыток?» «Да, сейчас я работаю над большим проектом...» Она уже опаздывала. «Завтра, в это же время, здесь». Она впервые моргнула, как будто стряхивая наваждение, и резко развернулась. Но под снегом затаился лед, она не удержалась и чуть было не упала. Он подхватил ее — на мгновение она ощутила силу его рук. «Я буду ждать». Она впервые за этот день улыбнулась: «Я приду».

Он смотрел ей вслед, пока она не скрылась за углом старого здания, которое, как он отметил, совсем недавно отремонтировали.

На работе всё было в порядке. Это не могло не радовать: обычно окружающее напоминало ей картину «Всё смешалось в доме Облонских...». А сегодня всё было спокойно, без суеты и спешки, желание действовать результативно словно окрыляло коллег. В такие редкие моменты ей почти удавалось уговорить себя не бросать работу, продолжить реализацию трудных, но эффективных решений.

Срочное задание, выполнение которого заняло всю оставшуюся часть дня, было успешно завершено, когда уже все ушли. Она вздохнула: не в первый, и далеко не в последний раз приходилось задерживаться. Она вернулась к событиям обеда и вспомнила про предстоящую встречу. Если сначала ей казалось, что завтра она не узнает его, то уже через минуту она вспомнила его лицо в деталях: мелкие морщинки вокруг глаз, нос с легкой горбинкой, высокие скулы. Она улыбнулась: его будет трудно не узнать, образ слишком четко запечатлелся в памяти.

Похолодало, и она решила, что поедет на троллейбусе. Очутившись дома, она погрузилась в любимые ей повседневные хлопоты. Незаметно вечер стал ночью, а ей совсем не хотелось спать, что было плохо: в последнее время только хороший сон спасал от нервного срыва. Она пыталась заснуть, но не могла: ее волновала встреча. Она ощущала важность произошедшего события, ее

чувства всколыхнулись, поднялись из глубины души и просились на волю.

Было совсем поздно, а в доме напротив одно окно все еще оставалось ярким. «Кому-то тоже не спится», — подумала она и вспомнила, что поздний свет в этом окне теперь бывает постоянно. Побродив по квартире, она решила попробовать лечь в надежде на усталость, которая, как она знала, все равно победит. Уже засыпая, она отметила, что свет в окне напротив все еще не погасили.

Утро встретило ее негромким чириканьем воробья, который ухитрился уцепиться за стену, напоминая своим видом альпиниста. «Привет!» «Чирик-чирик!» — ответил пернатый, клюнул замерзший кирпич и вспорхнул наверх. «Крепитесь, люди, скоро лето!» «Спасибо партии за это!» Она улыбнулась. Пора вставать!

Сытный завтрак и удачный макияж — залог доброго утра в целом, а по отдельности — хорошего настроения, вида и здоровья. В это утро она все успевала, поэтому причин для доброго начала дня было на порядок больше, чем обычно, а это означало, что многое можно будет сделать сегодня с максимальной эффективностью.

Правда, хороший настрой успел прожить недолго. На работе был аврал: руководство собиралось в командировку, и весь довольно многочисленный личный состав принимал участие в подготовке и сборе материалов, бумаг и презентаций, которые стали необходимыми в последнюю минуту. В обед она не смогла выйти, а вечером неожиданно рано освободилась.



...Было уже довольно поздно. Она сидела на подоконнике при выключенном свете и смотрела, как по улице проносятся машины, думала над тем, что в жизни всё непрочно, и даже мелкая деталь имеет решающее значение. В доме напротив горел свет практически во

всех окнах. Она вспомнила «полуночное» окно, отыскала его. Но там было темно. Приготовив ужин и будущий завтрак, она села за компьютер. Иногда она работала дома, а сегодня был подходящий вечер.

Незаметно пришла ночь. Она отключилась от монитора и поняла, что почти везде потушили свет. Но в том окне свет появился. Ей не сиделось на месте, возникло непреодолимое желание увидеть того, кто жил в комнате за тем окном. Она вспомнила, что где-то в закромах родины должен был лежать старый военный бинокль, и отправилась на его поиски. И, о чудо! через десять минут раскопок она выудила из шкафа трофей. Почти бегом она понеслась к окну, настроила линзы и стала вглядываться в уже четкие детали комнаты, ставшей неожиданно близкой. Вдруг высокий силуэт заслонил большую часть обзора. Сначала мужчина стоял к ней спиной, а потом повернулся, и она увидела его лицо.

Она вопреки своему состоянию не уронила бинокль. Просто глубоко вздохнула и положила его на стол. Отчего-то вспомнился один из рассказов про Шерлока Холмса, где герои сигнализировали друг другу, находясь в соседних зданиях. «Правда, это были преступники, а сыщик их разоблачил», — подумала она с улыбкой и посмотрела в окно. Она поняла, что должна сделать что-то такое, чего никогда не делала, но то, что сделать сейчас было жизненно необходимо.

Шел первый час ночи, а она объявила в квартирный розыск фонарь, который когда-то подарили для будущего загородного дома. Сегодня ей определенно везло. «А не сделать ли попутно уборку?» — подумала она и отметила, что в эти дни находила много поводов для улыбок.

«Это безумие», — решила она, поднимая фонарь над подоконником. Она включала и выключала его, пока не испугалась, что кто-то вызовет милицию. Кроме

того, устали руки.

Уверовав в бессмысленность затеи, она положила фонарь на кровать, присела рядом и стала ждать. Вдруг в окне напротив выключили свет, включили и снова выключили. «Не может быть», — тихая радость волной затопила ее. И вдруг все прекратилось. Она подошла к окну. Беспокойство возросло. Прошло минуты три, никакого сигнала больше не было. Она напряженно вглядывалась в окно, и не сразу заметила, как на улице появился человек, который шел к ее дому. Он был в пальто.

Она не думала, что делала. Накинула куртку, положила в карман ключи и, стараясь не шуметь, вышла из квартиры. На площадке стоял нестерпимый холод, видимо, кто-то забыл закрыть окно, а она не захватила ни шарф, ни варежки. Замерзающие пальцы плохо слушались, и ключи со звоном упали на пол. Она подобрала их и побежала по лестнице.

Перед входной дверью остановилась, как вкопанная. Что там, кто ждет ее? Вернется ли она сегодня и вообще? Много вопросов пронеслось в голове, но она уверенно толкнула дверь.

Он подходил к соседнему подъезду, а увидев ее, ускорил шаг. Она сбегала по ступенькам и пошла навстречу. Они остановились в метре друг от друга. Никто не произнес ни слова. Оба просто стояли и сплетали взглядами те невидимые глазами и неопишемые словами нити, которые привязывали их друг к другу крепче каната.

Она первая нарушила молчание: «Я хотела прийти, но не смогла». «Я знаю». «Ты долго ждал?» «Тогда казалось, что я готов ждать сколько угодно». «А сейчас?» «А сейчас ты здесь», — просто сказал он и легко преодолел разделяющее их расстояние. Ей давно не было так тепло.

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 1

Наука о животных	З	О	О	А	О	З	Ч	З	Курорт в Крыму	Мягкая мебель	И	Изделие из какао с сахаром	Хищный пушной зверек
Комик в цирке	Р	Мал ... , да дорог	Стекло в очках	И	Столица Италии	Р	Макияж актера	Л	Шуба мехом внутри и наружу	У	О	Х	А
К	И	О	У	И	Роман "... Каренина"	Ч	Костюм гимнаста	Т	Р	Ч	К	О	Группа волков
Граненый сосуд	О	Зверек-землекоп	Мягкая кожа с ворсом	З	А	И	Щ	А	Пушок на ткани	В	О	Р	С
С	Т	А	И	К	Всяк сверчок знай свой ...	Е	Финская баня	Низкий женский голос	А	И	Б	Т	
Гадающий по линиям ладони	К	Маршрут автобуса в один конец	Р	Олень с пантами	И	«Сказка ложь, да в ней ...»	С	А	У	И	А	Мир, согласие	А
Х	Ч	Р	О	М	А	И	Т	С милым ... и в шалаше	Ю	Домашний комфорт	Г	Один этап выборов	Е
Лососевая рыба	К	Е	Т	А	Главная артерия	А	О	Р	Т	А	Комната в вагоне	Т	Список сотрудников
И	Гнусная выдумка о человеке	И	Сосуд для вина	Р	Ю	Ч	К	А	Знак зодиака	Большая сумма денег	И	Г	И
А	А	С	К	А	Вяленая рыба в Сибири	Е	Кисло-молочный продукт	Ч	О	З	У	Р	Т
З	Проявление нежности	Вид пастилы	Лучший номер в отеле	Е	Ю	К	С	Деньги в кармане (жарг.)	В	Колесико у ножки рояля	И	Время года	А
В	А	З	А	Половая жизнь	К	Морской причал	Метание рыбами икры	И	Е	Р	Е	С	Т
Ф	Сосуд для цветов	Е	Женский голос	С	О	И	Р	А	И	О	Жалящее насекомое	Е	Часть пьесы
И	Е	Р	Т	Е	И	Ч	Одно движение в танце	И	Ветка винограда	Л	О	З	А
Р	Шарики из мясного фарша	Ч	Прудовая рыба	К	А	Р	И	Место между ухом и лбом	В	Ч	С	О	К
Цветок касатик	И	Р	И	С	Яблоневая роща	С	А	Г	Оторочка по краю одежды	К	А	К	Т

Ответы на сканворд № 12 по горизонтали: сказка, гимн, блажь, рысь, ретро, ритон, титр, ирис, марка, актриса, софа, свояк, сок, призрак, анис, Африка, соль, клад, план.

По вертикали: гарем, соус, кратер, опал, кляр, забота, кит, азарт, окрол, жираф, альт, каскад, гарнир, карп, рис, Нил, миссис, Ника, сад, сан.

С Новым годом и Рождеством!

Скидка 9% - на второй товар!

Скидка 18% - на третий и последующие товары!

Звоните нам БЕСПЛАТНО
прямо сейчас! (с 7:00 до 21:00)
8-800-550-0402

Пельменница

Наша машинка:

- раскатает тесто в ровный пласт (9 уровней толщины);
- равномерно распределит начинку; • приготовит пельменки - ravioli и вареники. Готовьте без труда! Пр-во: КНР. Гарантия 6 мес.

2490 руб.

2190 руб.



Ветчинница

Приготовьте домашнюю ветчину, куриный или мясной рулет без опасных добавок! Продукты одновременно прессуются и варятся. 350 г; 13x13x16,5 см.

1190 руб.

1890 руб.



Набор посуды (12 предметов)

- Для всех типов плит;
- равномерный прогрев за счет 3-слойного дна. В наборе: ковш — 1,9 л; кастрюли — 1,9/2,6/3,6/6 л; сковорода — 3,3 л; крышки — 6 шт. Пр-во: КНР.

3990 руб.

3290 руб.



Чудо-дорога

Мечта любого ребенка! С ней можно сделать гоночный трек любой формы: круговой, с мостами, со спусками и даже мертвой петлей. Длина трека 3 метра (220 деталей). Устройте невероятные гонки! Гоночная машинка светится в темноте. Дополнительная машинка — 230 руб./шт.

1590 руб.

990 руб.



Пленочный обогреватель

Черно-белый (120x58 см)
Фотолейзаж (100x60 см)

1690 руб. 1490 руб.

1990 руб. 1590 руб.

- Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • не сушит воздух; • безопасен — не обжигает (t=75°). Россия.



Электрогрелки

«Сапог 3 в 1» 1590 руб. 1198 руб.

Электропростынь 2290 руб. 1790 руб.

- Согреть в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт; Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.



Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м³) 2840 руб.

2,6 кВт (на 60 м³) инфракрасная 3380 руб.

Работает на дизеле и керосине (расход — 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.



Наколенники садовые

Вещь №1 при работе на грядках! Защищают колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучки. Материал: пенополиэтилен. Россия. Наколенники (от 2 шт.) - 490 руб./шт.

580 руб.



Перосъемная насадка

Очищает 60 тушек за 1 час! Для тушек любого веса и размера. Подходит на дрель или шуруповерт. 18x18x13 см; 100 г; 1300 об/мин. Россия.

2190 руб.



Измельчитель кормов электрический

Измельчает: • зерно — до 300 кг/ч; • траву, сено — до 150 кг/ч; • овощи — до 400 кг/ч. Быстрая помощь в подсобном хозяйстве! 220 В; 0,84 кВт. Россия.

3790 руб.



Домашняя копильня

2740 руб.

- Закоптит мясо, рыбу впрок на обычной плите; • компактна (39,5x32,5; вес — 5,3 кг); • без дыма и запаха. В подарок — брошюра с рецептами. Россия.

Технология копчения (ч/б) в ПОДАРОК!



Антенна цифровая

1690 руб.

- Федеральные и каналы в HD-качестве без абонентской платы во всех регионах РФ;
- приставка усиливает сигнал комнатной антенны даже в зоне плохого приема. Вход USB, блокировка от детей, таймер сна, меню на русском языке! 6 Вт; пульт д/у в комплекте.



Курс «Бросай курить»

1890 руб.

- Бросьте курить за 4 дня. Без физического и психологического недомогания. Помогает даже при огромном стаже курения. Метод удостоен международных наград! Россия.



Ледоступы

790 руб.

- Для ходьбы в гололед;
- от падений и травм;
- легко надеваются на любую обувь (36-43 размер). Незаменимы для пожилых людей.

Ледоступы (от 2 шт.) - 590 руб./шт.



Боди «Вторая кожа»

1990 руб.

- Скрывает животик, «ушки» на боках, обвисшие ягодицы за счет тканей — вискоза утягивает талию, сеточка приподнимает ягодицы и грудь; • незаметно под одеждой из-за плоских швов, глубокого декольте и сеточки. Цвета — черный, бежевый. Размеры от 42 до 58.



Утягивающие

2390 руб.

утепленные джинсы «Леджинсы» (комплект 3 шт.)

- Сделают вас на 1-2 размера стройнее; • моделируют тело и скрывают бока и животик; • приподнимают ягодицы; • без застежек, швов и молний. Размеры 42-52; 54; 56-62. В комплекте: синий, серый и черный цвета. КНР.

В продаже «Леджинсы» (1 шт.) — 990 руб.



Пуховый платок

Шарф (120x40; пух-50%) 1980 руб.

Платок (140x140; пух-78%) 3690 руб.

Платок (100x100; пух-75%) 3290 руб.

Палантин (160x70; пух-78%) 3340 руб.

- Согреть в холода; • дополнит ваш образ в качестве модного аксессуара. В наличии белый, серый цвета. О наличии цвета и размера уточните.



Инкубатор «Гнездышко»

220 В 220/12 В ЦТ

32 яйца 4300 руб. 5430 руб.

63 яйца 4730 руб. 5750 руб.

- ЦТ - цифровой терморегулятор. В продаже инкубаторы с гигрометром, сетка для гусиных и перепелиных яиц, ovoskop.
- Сам переворачивает яйца; • отлично сохраняет и распределяет тепло — сделан из пеноплекса, есть встроенный вентилятор.



Утягивающие шорты (бежевые)

без бретелек 1580 руб. 790 руб.
с бретельками 1780 руб. 890 руб.

Идеальная фигура в новогоднюю ночь? Просто! Без диет и тренировок! С утягивающими шортиками: вы станете на 1-2 размера стройнее, ваше тело приобретет соблазнительные изгибы, а складки, бока и животик исчезнут! Ваши ягодички станут упругими. Блистайте как голливудская звезда! Пр-во: КНР. Измерьте объем бедер: S=71-86 см, M=78-92 см, L=83-101 см, XL= 89-110 см, 2XL=103-124 см, 3XL=120-140 см.

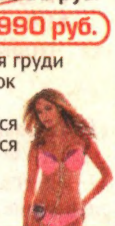


Черные шорты — в ПОДАРОК!

Хотите вернуть форму и упругость груди?

2080 руб.

Есть решение абсолютно безболезненное и эффективное! Миостимулятор для груди прорабатывает мышцы, усиливает приток крови к груди, создаст эффект push-ап. Грудь поднимется, вернется к прежней форме и даже увеличится на 1 размер. Всего за 30 дней. Проверено 9-летним опытом работы. КНР. Гарантия 3 мес.



Массажер «Бабочка» в ПОДАРОК!

Усилитель звука заушный

1990 руб. 2540 руб.

- Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР (фабрика).



Аппарат «Экстра-лор»

1290 руб.

- Экстра-лор за 15-20 дней: • избавит от храпа и остановки дыхания во сне; • предотвратит ночные скачки давления. Пр-во: Россия.



Эпилятор «Твиззи»

1190 руб.

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волоски с корнем.



Нательная икона «Матрона Московская»

1100 руб.

Ощутите присутствие и безмолвную поддержку святой старицы. Сделайте подарок, наполненный духовным смыслом. Каждая икона: • выполнена с любовью и почтением к святой; • украшена фианитами. Сплав металла; изделие не освящено.



Увеличительные очки

790 руб.

Вы сможете прочесть самый мелкий шрифт на этикетке или вдеть нитку в иголку в этих очках! Очки-лупа: • увеличивают в 1,6 раз; • оставляют руки свободными; • надеваются поверх ваших очков; • небьющиеся прочные линзы. +2,5 дптр; расстояние между дужками: 14 см; фокусное расстояние: ~35 см.



МИР
комфорта

www.mir-c.ru

Доставка по
всей России
и Казахстану

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 40.

Предложение действительно до 31 января 2018 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154350001057

ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Воровского, 107, отдел 40.

реклама



Дамы, посмеемся!



В кинотеатре парень нежно обнимает свою девушку. Сидящая неподалеку дама делает ему замечание:

— Молодой человек, вы всем мешаете! Неужели нельзя заниматься такими делами дома?

— О, я бы с удовольствием, но вы бы видели мою жену!..



Девушка говорит своему поклоннику:

— Милый, подари мне на день рождения что-нибудь такое, чтобы я могла воскликнуть: «Вау! «Лексус»!»



Вопрос армянскому радио:

— Кто умнее — кошка или собака?

— Конечно, кошка! Вы когда-нибудь видели, чтобы десять кошек волокли по тундре санки с поклажей?!



— Ну, и как вам живется, молодожены?

— Собака уже сбежала...



— Бабушка, ты сама пришла?

— Сама, внучек, сама.

— А папа сказал, что тебя черти принесли...



Врач выписывает больного после операции:

— Значит, так: никакого курения, пить нельзя, спать не менее 8 часов.

— А как насчет интимной жизни?

— Только с женой! Возбуждаться вам категорически противопоказано!



Муж спрашивает у жены:

— Тебя что, сегодня начальник на ковер вызывал?

— Да, было дело. А как ты догадался?

— А у тебя узор на спине отпечатался!..



— Как вы думаете, Холмс, почему джентльменам так нравятся длинные ноги у женщин?

— Это элементарно, Ватсон! По закону физики, чем длиннее рычаг, тем меньше усилий надо к нему приложить.



Молодой хозяйке на заметку: если вас с мужем пригласили в гости, где будут незамужние дамы, скормите ему перед выходом пару долек чеснока.



На светофоре возле новенького «порше» останавливаются старенькие «жигули». Водитель «жигулей» приоткрывает окошко и спрашивает:

— Скажи, дружище, как тебе, нравится твоя машина? А то я смотрю, люди ее не очень покупают!..



Женился на скромной стройной девушке. Через пять лет она превратилась в крикливую толстую тетку. Пошел в загс с претензией. Поменяли по гарантии...

**В продаже
с 23 декабря**

**ВЕСТНИК
ЗДОРОВЬЕ**

ТРАВЫ ПРИ НЕВРАЛГИИ
стр. 4-5
ЖИЗНЬ,
ОТРАВЛЕННАЯ
СТРАХАМИ
стр. 8-9
ЧИСТИМ
СОСУДЫ
ПРАВИЛЬНО
стр. 11
БОЛЕЗНИ
ПО НАСЛЕДСТВУ
стр. 16-18
КОВАРНЫЙ
ДУШИТЕЛЬ
стр. 22-23

**ЧИТАЙТЕ
В ЯНВАРСКОМ НОМЕРЕ:**

- ♦ Травы при невралгии
- ♦ Жизнь, отравленная страхами
- ♦ Чистим сосуды правильно
- ♦ Болезни по наследству
- ♦ Коварный душитель
- ♦ И многое другое...

В каталоге
«Почта России»
Первое полугодие 2018

П2194

Подписные
издания

**КАТАЛОГ
РОССИЙСКОЙ
ПРЕССЫ**

В «Каталоге
русской
прессы»
Первое
полугодие
2018

**ПОДПИСНЫЕ
ИНДЕКСЫ:**

В каталоге
«Пресса России»
Газеты и журналы,
Первое полугодие 2018

15510

ПОДПИСКА-2018

ПРЕССА РОССИИ

1 ГАЗЕТЫ
И ЖУРНАЛЫ

60673

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

18001



>